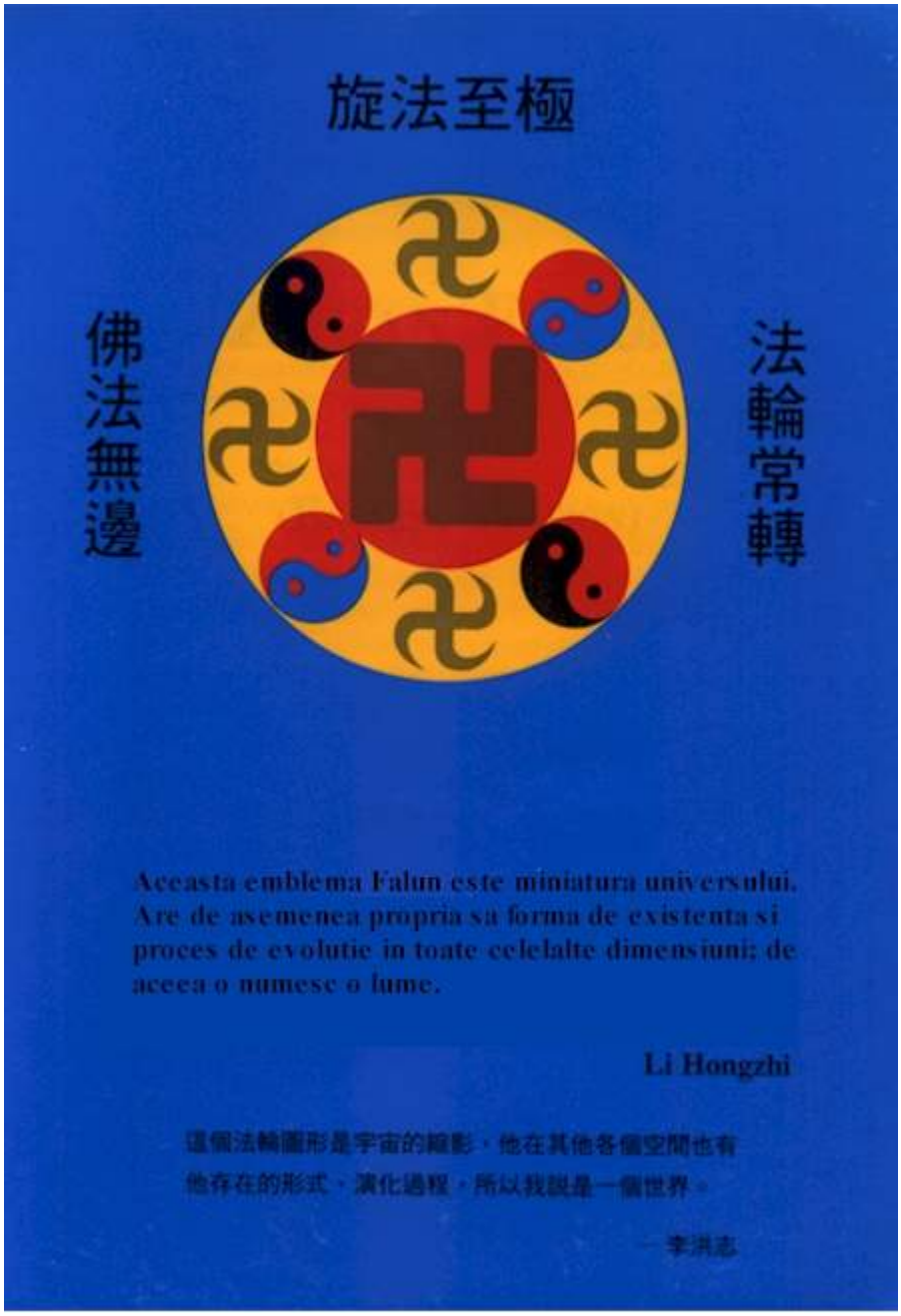
FALUN GONG

Li Hongzhi

Traducerea în limba română decembrie 2002


旋法至極
佛法無邊
法輪常轉
Aceasta emblema Falun este miniatura universului. Are de asemenea propria sa forma de existenta si proces de evolutie in toate celelalte dimensiuni; de aceea o numesc o lume.
Li Hongzhi
這個法輪圖形是宇宙的縮影，他在其他各個空間也有他存在的形式，演化過程，所以我說是一個世界。
李洪志

Cuprins

LUNYU (Declarație-comentariu)....6
Capitolul I Introducere....7
1. Originea qigong-ului....7
2. Qi şi gong....8
3. Potența energetică şi capacitățile supranormale....8
(1) Potența energetică vine din cultivarea xinxing-ului (natura minții)....8
(2) Capacitățile supranormale nu sunt ceea ce urmăresc cultivatorii....9
(3) Controlarea potenței energetice....10
4. Tianmu....10
(1) Deschiderea tianmu-ului....10
(2) Nivelurile tianmu-ului....11
(3) Vederea la distanță....12
(4) Dimensiuni....12
5. Tratamentul prin qigong şi tratamentul în spitale....13
6. Qigong de şcoală budistă şi budism....14
(1) Qigong de şcoală budistă....14
(2) Budism....15
7. Căi de cultivare drepte şi căi malefice....15
(1) Pangmen Zuodao....15
(2) Qigong-ul artelor marțiale....16
(3) Cultivarea inversă şi împrumutul de energie....16
(4) Limbajul cosmic....17
(5) Posesiunea mesajului (futi)....17
(6) Calea malefică poate fi produsă în practica dreaptă....18
Capitolul II Falun Gong....19
1. Rolul Falun-ului....19
2. Configurația Falun-ului....20
3. Caracteristicile cultivării Falun Gong....20
(1) Fa îl purifică pe practicant....20
(2) Cultivarea conştiinței principale....21
(3) Cultivă indiferent de direcție şi timp....21
4. Cultivarea simultană a minții şi a corpului....22
(1) Schimbarea benti-ului....22
(2) Circuitul celest Falun....23
(3) Deschiderea canalelor....23
5. Comanda mentală....24
6. Nivelurile cultivării Falun Gong....24
(1) Cultivarea la nivel înalt....24
(2) Forme de manifestare a gong-ului....25
(3) Cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa....25
Capitolul III Cultivarea xinxing-ului....27
1. Implicația xinxing-ului....27
2. Pierdere şi câştig....28
3. Cultivarea simultană a Zhen-Shan-Ren....29
4. Abandonarea invidiei....30
5. Abandonarea ataşamentelor....30
6. Karma....31
(1) Originea karmei....31
(2) Eliminarea karmei....32
7. Interferența demonică....34
8. Calitatea înnăscută şi calitatea de iluminare....34
9. O inimă clară şi curată....35
Capitolul IV Sistemul de practică Falun Gong....37

1. Fozhan Qianshou Fa (Buddha Arătând O Mie De Mâini)....37
2. Falun Zhuang Fa (Postura Falun în Picioare)....42
3. Guantong Liang Ji Fa (Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice)....44
4. Falun Zhou Tian Fa (Circuitul Celest Falun)....47
5. Shen Tong Jia Chi Fa (Calea de Întărire a Puterilor Divine)....49
Câteva cerințe de bază şi sfaturi pentru practica Falun Gong....54
Capitolul V Întrebări şi răspunsuri....56
1. Falun şi Falun Gong....56
2. Principiile practicii şi metode....58
3. Cultivarea xinxing-ului 67
4. Tianmu....70
5. Încercări....74
6. Dimensiuni şi omenirea....74

LUNYU (Declarație-comentariu)

Fo Fa[1] este ştiința cea mai profundă, cea mai mistică şi supranormală dintre toate. Pentru a explora acest câmp, omenirea trebuie să facă o schimbare fundamentală în mentalitatea sa convențională. Altfel, adevărul universului va rămâne pentru totdeauna un mit pentru omenire şi oamenii obişnuiți se vor târî între granițele delimitate de propria lor ignoranță.

Dar ce este de fapt Fo Fa? Este o religie? Este o filozofie? Aceasta este numai înțelegerea "cărturarilor budişti modernizați". Ei studiază în principal teorii şi le clasifică drept concepte filozofice pentru studii critice şi pentru așa-zisa cercetare. De fapt, Fo Fa nu este numai puținul prezentat în scripturile budiste, acestea find numai Fo Fa la nivelul elementar. Fo Fa este pătrunderea în toate miturile, cuprinzând totul, nelăsând în afară nimic - de la particule şi molecule până la univers, de la mai micul până la mai marele. Este expunerea caracteristicilor cosmice Zhen-Shan-Ren[2], manifestate la niveluri diferite şi în feluri diferite. Anume, este Tao[3] la care se referă şcoala taoistă, sau Fa[4] , așa cum se numeşte în şcoala budistă.

Chiar şi așa avansată cum este ştiința umană modernă, ea este numai o parte a miturilor cosmice. De câte ori menționăm fenomene specifice Fo Fa, cineva va pretinde: "Suntem deja în epoca electronică şi ştiința este dezvoltată. Navele cosmice au atins deja alte planete. De ce să ne deranjăm cu nişte superstiții atât de demodate?" Pentru a vorbi deschis, indiferent cât de avansat este un computer, el nu poate egala creierul uman care rămâne până astăzi o enigmă de nepătruns. Oricât de departe ar ajunge o navă cosmică, ea nu poate trece dincolo de acest spațiu fizic al rasei noastre umane. Ce înțelege cunoaşterea umană modernă este numai o parte superficială şi este mult prea departe de înțelegerea veritabilă a adevărului universului. Unii oameni îndrăznesc chiar să nu privească, să abordeze sau să admită fapte ale fenomenelor obiective pentru că sunt prea conservatori şi nu doresc să-şi schimbe modul convențional de gândire. Numai prin Fo Fa pot fi dezvăluite complet miturile universului, spațiul temporal şi corpul uman. Fo Fa poate distinge cu adevărat binele de rău, dreptatea de nedreptate şi poate învinge toate falsurile, oferind rectificare.

Modelul ideologic al ştiinței umane moderne este limitat numai la acest spațiu fizic în cercetare şi dezvoltare. Urmează o asemenea cale încât un subiect nu este studiat până nu este recunoscut. Cât despre fenomenele intangibile şi invizibile, dar existente, care sunt reflectate în dimensiunea noastră fizică în forme concrete, oamenii nu îndrăznesc să le abordeze şi le alungă ca fiind fenomene necunoscute. Oamenii doctrinari încearcă să convingă fără motiv că ele sunt fenomene naturale, în timp ce aceia cu alte intenții le clasifică pur şi simplu ca fiind superstiții, împotriva conştiinței lor. Cei indiferenți stau deoparte de problemă cu scuza că ştiința nu este încă suficient de dezvoltată. Dacă oamenii s-ar putea examina din nou, pe ei înşişi şi universul, şi şi-ar putea schimba mentalitatea rigidă, omenirea ar putea face un salt înainte. Fo Fa poate face omenirea să pătrundă în lumea nemăsurată şi fără de limite. Ceea ce, din timpuri străvechi, poate explica exhaustiv fiecare dimensiune în care există omenirea şi materia, viața şi tot cosmosul, este numai Fo Fa.

Li Hongzhi

[1] Legea şi principiile universului conform şcolii buddhiste, şcoală de care aparțin multe căi de cultivare şi religii precum budismul, creştinismul, etc, N.T.

[2] Zhen = adevăr; Shan = bunătate, bunăvoință; Ren = toleranță, renunțare, capacitate de a îndura, N. T.

[3] Cale, N.T.

[4] Lege, N.T.

Capitolul I: Introducere

În ţara noastră qigong[5]-ul vine din timpuri străvechi şi are o istorie îndelungată. De aceea, oamenii noştri au un avantaj natural în practicarea qigong-ului. Ca metode permise de cultivare, cele două şcoli de qigong, cea budistă şi cea taoistă[6], au făcut publice multe căi mari de cultivare predate în trecut în secret. Şcoala taoistă are căi de cultivare foarte speciale; şcoala budistă are şi ea propriile sale metode de cultivare. Falun Gong este o metodă avansată de cultivare a şcolii budiste. În timpul cursului vă voi ajusta mai întâi corpul la o stare potrivită pentru cultivarea avansată, apoi vă voi instala Falun[7] şi qiji[8] împrejurul corpului. De asemenea, vă voi preda exerciţiile. Pe lângă toate acestea eu am şi Fashen[9] care vă vor proteja. Dar aceste lucruri nu sunt deajuns. Scopul dezvoltării gong-ului[10] nu ar fi atins. Trebuie de asemenea să înţelegeţi principiile din spatele cultivării la nivel mai înalt. Acesta este subiectul cărţii.

Eu vorbesc despre gong la un nivel mai înalt, aşa că nu voi discuta cultivarea nici unui canal, punct de acupunctură, sau canal energetic în particular. Eu vorbesc despre legile cultivării, o Dafa[11] care ţinteşte la cultivarea adevărată spre un nivel superior. La început poate să pară mistic, dar un practicant devotat va înţelege secretul dacă studiază, simte şi înţelege cu grijă.

1. Originea qigong-ului

Qigong-ul la care ne referim noi astăzi la origine nu s-a numit de fapt qigong. Provine din vechea cultivare chineză, privată sau religioasă. Nicăieri în textele din "Alchemia Internă", "Tao Tsang" şi "Tripitaka" nu pot fi găsite cele două caractere qi şi gong. În timpul perioadei prezente a civilizaţiei umane curente, qigong-ul a trecut printr-o etapă de început al religiei. Exista deja înainte ca religia să se formeze. După ce religia s-a format, a fost cumva alterat de religie. Numele său original era "Marea Cale de Cultivare a Buddha", "Marea Cale de Cultivare a Tao". În plus avea nume ca "Alchimia Internă Înnoită", "Calea Arhat-ului" şi "Dyhana lui Vajra", etc. Acum noi îl numim qigong pentru a se conforma mai bine cu ideologia modernă şi pentru a fi mai uşor de popularizat în societate. Qigong-ul exista de fapt în China pur şi simplu pentru a cultiva corpurile umane.

Qigong-ul nu este ceva inventat de civilizaţia aceasta. Are o istorie relativ lungă şi ani îndelungaţi. Atunci, când a fost adus qigong-ul? Unii spun că qigong-ul, popularizat în timpul dinastiei Tang, are o istorie de 3.000 de ani. Alţii spun că are o istorie de 5.000 de ani, la fel de întinsă ca a civilizaţiei chineze. Alţii spun, judecând după relicve arheologice, că are o istorie de 7.000 de ani. Eu văd qigong-ul ca pe ceva care nu a fost inventat de omenirea modernă. Este cultură preistorică. Conform investigaţiei făcute de cei cu capacităţi supranormale, universul în care trăim este entitatea compusă după nouă timpuri de explozie. Planeta pe care trăim a fost distrusă de multe ori şi de fiecare dată după ce s-a regrupat, omenirea a început să se înmulţească din nou. În prezent am descoperit că există multe lucruri în lume dinainte de civilizaţia modernă. Conform teoriei evoluţioniste a lui Darwin, oamenii au evoluat din maimuţe şi civilizaţia nu este mai veche de 10.000 de ani. Dar descoperirea de relicve arheologice arată că în peşterile din Alpii Europeni există fresce de 250.000 de ani, cu o foarte mare valoare artistică, nedepăşită de ceea ce pot face oamenii moderni. În muzeul Universităţii Naţionale din Peru există o piatră mare pe care este gravată o persoană care ţine un telescop şi observă corpuri celeste. Această figură este mai veche de 30.000 de ani. După cum ştiţi, Galileo a inventat un telescop astronomic 30X în 1609, de atunci scurgându-se numai ceva mai mult de 300 de ani. Cum putea exista un telescop acum 30.000 de ani? În India există o vergea de oţel cu un conţinut de fier de peste 99%. Folosirea tehnologiei de topire nu poate produce fier cu o asemenea puritate, aceasta depăşind nivelul tehnologiei moderne. Cine a creat acea civilizaţie? Fiinţele umane ar fi trebuit să fie

[5] clasă de mişcări sau posturi ce au de a face cu qi, energie primară existentă in univers (de ex. Yoga, Taichi, etc), N.T.

[6] şcoala budistă nu echivalează cu religia budistă. Prin şcoală budistă se înţelege o întregă clasă de căi de cultivare, unele secrete, altele publice, unele fiind religii, altele fiind doar practici, care au în comun unele trăsături, (de ex. budism, creştinism, etc). Idem pentru şcoala taoistă care nu trebuie confundata cu religia respectivă, N.T.

[7] Roata Legii, N.T.

[8] mecanism energetic, N.T.

[9] corpuri ale legii, corp alcătuit din Lege şi Gong., N.T.

[10] energie de cultivare, obţinută prin cultivare. O formă de energie mai evoluată faţă de qi, energie primară, N.T.

[11] Marea Lege, a universului, N.T.

microorganisme la acea dată, deci cum a fost posibilă crearea acestor lucruri? Descoperirea acestor lucruri a atras atenţia oamenilor de ştiinţă din toată lumea. Este inexplicabilă şi oamenii o denumesc "cultură preistorică".

Nivelul ştiinţific a fost diferit în fiecare perioadă de timp. În unele perioade de timp a fost destul de înalt, depăşind nivelul civilizaţiei noastre umane actuale. Totuşi acele civilizaţii au fost distruse. De aceea, eu spun că qigong-ul n-a fost inventat şi nici creat de oamenii moderni, ci descoperit şi perfectat de oamenii moderni. Este cultură preistorică.

Qigong-ul de fapt nu este un produs al ţării noastre. Există de asemenea în alte ţări, dar ei nu îl denumesc qigong. Ţări vestice ca: Statele Unite, Marea Britanie, etc. îl denumesc magie. În Statele Unite există un magician numit David Copperfield. De fapt este un maestru al capacităţilor supranormale, ceea ce i-a permis să treacă prin Marele Zid. În momentul trecerii prin zid, a folosit o pânză albă pentru a se acoperi pe sine şi zidul şi apoi a trecut. De ce a făcut asta? În acest fel mulţi oameni îl vor privi ca pe un spectacol magic. Trebuia făcut astfel, el ştiind că în China sunt mulţi oameni cu capacităţi mari. I-a fost frică de interferenţa lor, aşa că s-a acoperit înainte de a intra. Când a ieşit, a scos o mână în afară, a ridicat pânza şi a păşit afară. "Experţii sunt atenţi la trucuri în timp ce profanii aşteaptă emoţia"[12]. În acest fel audienţa crede că este spectacol magic. Motivul pentru care ei denumesc aceste capacităţi supranormale magie este că nu le folosesc pentru a-şi cultiva corpul, ci pentru distracţia spectatorilor sau pentru a prezenta minuni pe scenă. De aceea, vorbind de la un nivel coborât, qigong-ul poate schimba starea fizică a oamenilor pentru a atinge scopul vindecării de boli şi păstrării sănătăţii. Vorbind de la un nivel mai înalt, qigong se referă la cultivarea corpului uman.

2. Qi şi gong

Qi-ul despre care vorbim acum era denumit "chi" de către oamenii din vechime. Ele sunt în esenţă aceleaşi, amândouă referindu-se la qi-ul universului, amândouă referindu-se la un tip de materie fără formă din univers. Nu se referă la aer. Prin cultivare vor fi activate mişcările substanţei energetice în corpul uman, schimbând starea fizică a corpului, obţinând efectul de vindecare şi fitness. Dar qi este simplu qi. Tu ai qi şi el are de asemenea qi. Qi-ul nu este reciproc restrictiv. Unii spun că qi-ul poate vindeca boli; sau că poţi emite qi către cineva pentru a-i vindeca bolile. Aceste remarci sunt foarte neştiinţifice pentru că qi nu poate deloc vindeca boli. Când un practicant posedă încă qi în corp, înseamnă că trupul lui nu este încă un "Corp Alb ca Laptele", înseamnă că are încă boli.

O persoană care, prin practică, posedă capacitate avansată nu emite qi. În schimb emite un flux de energie înaltă, substanţă de energie înaltă, manifestată în formă de lumină, cu particule fine şi densitate înaltă. Acesta este gong. Numai atunci poate influenţa oamenii obişnuiţi şi le poate vindeca bolile. Există o zicală "Lumina unui buddha iluminează pretutindeni şi rectifică toate anomaliile". Înseamnă că cei ce cultivă legi drepte poartă energie imensă în trupurile lor. Pe oriunde trec, pot corecta orice stare anormală în aria acoperită de energia lor şi o pot aduce la normal. De exemplu, a avea boli în corp este pur şi simplu o stare anormală existentă în corp. După ce această stare este corectată, boala va fi vindecată. Spus mai simplu gong-ul este energie. Gong-ul are caracteristici fizice, iar prin cultivare practicanţii îi pot percepe existenţa.

3. Potenţa energetică şi capacităţile supranormale

(1) Potenţa energetică vine din cultivarea xinxing-ului[13]

Gong-ul care determină cu adevărat nivelul potenţei energetice nu vine din practicare. Vine din transformarea substanţei "De"[14] şi din cultivarea xinxing-ului. Procesul acesta de conversie nu se obţine prin "Anding Shelu Caiyao Liandan" (instalarea unui creuzet şi a unui cuptor pentru a cultiva Dan[15] din plante medicinale alese[16]), aşa cum îşi închipuie oamenii obişnuiţi. Gong-ul despre care vorbim este generat în afara corpului, începând de la jumătatea de jos a corpului. Creşte în sus, în formă spiralată, urmărind îmbunătăţirea xinxing-ului şi este format complet în afara corpului. Apoi se dezvoltă într-un stâlp de energie deasupra coroanei capului. Înălţimea stâlpului determină nivelul gong-ului persoanei. Stâlpul de energie există într-o

[12] proverb chinezesc, N.T.
[13] natura minţii şi a inimii, caracter moral, N.T.
[14] virtuţi, o substanţă albă, tangibilă în alte dimensiuni, N.T.
[15] elixirul nemuririi, energie colectată din alte dimensiuni, N.T.
[16] o metaforă taoistă pentru alchimia internă, N.T.

dimensiune ascunsă adânc, ceea ce îl face greu vizibil pentru oamenii obişnuiţi.

Capacităţile supranormale sunt întărite de potenţa energetică. Cu cât potenţa energetică şi nivelul unei persoane sunt mai înalte, cu atât capacităţile supranormale ale persoanei sunt mai mari şi mai uşor de folosit. Oamenii cu potenţă energetică mai joasă au capacităţi supranormale mai mici şi mai puţină uşurinţă în a le aplica, chiar până la punctul de a nu putea aplica niciuna. Capacitatea supranormală în sine nu reprezintă potenţa energetică sau nivelul cuiva. Factorul care determină nivelul cuiva este potenţa energetică, nu capacităţile supranormale. Unii oameni cultivă în modul "încuiat". Potenţa lor energetică este foarte înaltă, dar pot să nu aibă multe capacităţi supranormale. Potenţa energetică vine din cultivarea xinxing-ului şi este factorul determinant. Este cel mai important.

(2) Capacităţile supranormale nu sunt ceea ce urmăresc cultivatorii

Toţi practicanţii ţin la capacităţi supranormale. Capacităţile supranormale ispitesc în societate şi mulţi oameni vor să obţină câteva. Dar nu se vor putea obţine capacităţi supranormale fără un xinxing bun.

Oamenii obişnuiţi pot avea unele capacităţi supranormale, incluzând deschiderea tianmu-ului[17], claraudiţia, telepatia, precogniţia, etc. Dar aceste capacităţi supranormale variază la fiecare individ. Nu vor exista toate în timpul iluminării treptate. Oamenilor obişnuiţi le va fi imposibil să aibă unele capacităţi supranormale în această dimensiune fizică, ca de exemplu transformarea unui fel de substanţă în alt fel de substanţă. Aceasta nu este ceva pe care îl pot avea oamenii obişnuiţi. Marile capacităţi supranormale vin din cultivarea postnatală. Falun Gong dezvoltă şi evoluează conform principiilor universului, aşadar capacităţile supranormale existente în univers există şi în Falun Gong. Totul depinde de cum se cultivă practicanţii. Gândul obţinerii unor capacităţi supranormale nu este considerat greşit, totuşi, urmărirea excesiv de intensă nu este la fel ca un gând normal şi va produce efecte negative. Capacităţile supranormale obţinute la un nivel mai coborât nu au prea mare folosinţă, în afara încercării aplicării acestora pentru a demonstra abilitatea în faţa altor oameni obişnuiţi şi a deveni cel mai puternic dintre ei. În acest caz, aceasta arată precis că xinxing-ul persoanei nu este înalt şi că este drept să nu i se dea capacităţi supranormale. Dacă unele capacităţi supranormale sunt date unor oameni cu xinxing coborât, pot fi folosite pentru a comite fărădelegi. Deoarece xinxing-ul nu este stabil, nu există nici o garanţie că nu va face ceva rău.

Pe de altă parte, orice capacitate supranormală care poate fi dezvăluită şi pusă la lucru nu poate fi folosită pentru a schimba societatea umană sau pentru a altera viaţa socială normală. Nu este permisă dezvăluirea capacităţilor supranormale reale şi punerea lor la lucru, pentru că impactul şi primejdia ar fi prea mari. La fel, nu poate fi demonstrat că cineva poate dărâma o clădire. Exceptându-i pe oamenii care îndeplinesc misiuni speciale, marile capacităţi supranormale nu se permit folosite; aceste capacităţi nu se pot nici dezvălui, pentru că fiinţele de nivel înalt o vor limita.

Totuşi, unii oameni obişnuiţi insistă ca maeştrii de qigong să execute, forţându-i să-şi dezvăluie capacităţile supranormale, pentru ca ei să poată privi. Cei cu capacităţi supranormale nu vor să le folosească, pentru că nu li se permite să le dezvăluie. Folosirea lor va avea impact asupra întregii condiţii a societăţii. Celor care posedă virtuţi mari cu adevărat nu li se permite să-şi folosească capacităţile supranormale în public. Unii maeştrii de qigong se simt groaznic în timpul unei demonstraţii. După ce ajung acasă, vor să plângă. Nu-i forţaţi să demonstreze! Pentru ei este supărător să dezvăluie aceste lucruri. M-am simţit dezgustat când am citit o revistă pe care o ţinea un student. Se menţiona că avea loc o conferinţă internaţională de qigong. Oamenii cu capacităţi supranormale puteau participa la un concurs şi cine avea capacităţile supranormale cele mai puternice se putea duce la conferinţă. După ce am terminat de citit m-am simţit deranjat câteva zile. Aceasta nu este ceva ce poate fi dezvăluit în public pentru concurs. Demonstrarea lor în public ar fi regretabilă. Oamenii obişnuiţi se concentrează pe lucrurile practice din lumea pământească, dar maeştrii de qigong trebuie să se respecte.

Care este scopul dorinţei de capacităţi supranormale? Reflectă tărâmul minţii şi căutărilor unui practicant. Cu o minte impură şi instabilă este improbabil ca cineva să aibă capacităţi supranormale puternice. Aceasta pentru că înainte de a fi iluminat în întregime, binele sau răul pe care le vezi sunt bazate pe standardele acestei lumi. Nu poţi vedea adevărata natură a lucrurilor, nu poţi vedea relaţiile karmice dintre lucruri. Lupta, ocărârea şi cearta dintre oameni trebuie să fie cauzată de relaţiile karmice. Dacă nu poţi vedea asta, nu poţi decât să ajuţi într-un mod greşit. Gratitudinea şi resentimentul, binele şi răul între oamenii obişnuiţi, sunt guvernate de legile acestei lumi. Cultivatorii trebuie să nu se implice. Înainte de a ajunge la stadiul iluminării complete, ceea ce vezi cu ochii tăi poate să nu fie neapărat adevărul. Când cineva loveşte pe altcineva, poate

[17] al treilea ochi, N.T.

fi pentru că ei îşi pun în ordine datoriile karmice. Implicarea ta poate să stânjenească reglarea. Karma este un tip de substanţă neagră care înconjoară corpul uman. Este o existenţă fizică într-o altă dimensiune, care poate fi transformată în boală şi nenorocire.

Oricine are capacităţi supranormale. Problema este să le explorezi şi întăreşti prin cultivare continuă. Dacă un cultivator urmăreşte numai obţinerea capacităţilor supranormale, are vedere scurtă şi minte impură. Nu contează pentru ce vrea să aibă capacităţile supranormale, acest lucru conţine elemente de egoism, care îi vor stânjeni cultivarea cu siguranţă; ca rezultat, îl va împiedica să obţină orice capacitate supranormală.

(3) Controlarea potenţei energetice

Unii practicanţi nu practică de prea mult timp, dar vor să vindece bolile altora şi să încerce să vadă dacă merge. Pentru cei a căror potenţă energetică nu este înaltă: când întindeţi mâna şi încercaţi, absorbiţi în corpul vostru mult qi negru, nesănătos şi murdar, care exista în corpul pacientului. Din moment ce nu aveţi abilitatea de a rezista qi-ului nesănătos şi în plus corpul vostru nu are nici un scut protector, veţi forma acelaşi câmp cu pacientul. Fără potenţă energetică înaltă nu vă veţi putea apăra împotriva lui. Ca rezultat, voi înşivă veţi avea mult disconfort. Dacă nimeni nu are grijă de voi, cu timpul veţi avea boli în tot corpul. De aceea, cei care nu au o potenţă energetică înaltă trebuie să nu vindece bolile altora dacă nu au dezvoltat deja capacităţi supranormale şi nu posedă un anumit nivel de potenţă energetică. Numai atunci puteţi trata boli folosind qigong-ul. Chiar dacă unii oameni au dezvoltat capacităţi supranormale şi pot oferi tratamente, când sunt la un nivel coborât folosesc de fapt potenţa energetică acumulată, propria lor energie, pentru a trata bolile. Din moment ce gong-ul este energie şi o fiinţă inteligentă greu de acumulat, emisia de gong este de fapt secarea ei. O dată cu eliberarea de energie, stâlpul energetic de deasupra capului se scurtează şi este golit. Aceasta nu merită deloc. Aşa că eu nu sprijin vindecarea bolilor altora când potenţa voastră energetică nu este bine dezvoltată. Indiferent ce metode folosiţi, vă consumaţi propria energie.

Când potenţa energetică a ajuns la un anumit nivel, ies la iveală tot felul de capacităţi supranormale. Trebuie să fii foarte precaut în folosirea acestor capacităţi supranormale. De exemplu trebuie să foloseşti tianmu-ul când s-a deschis, pentru că dacă nu-l foloseşti se va închide. Totuşi, nu trebuie să te uiţi frecvent prin el. Dacă te uiţi prea des, se va scurge prea multă energie. Atunci, înseamnă asta că nu trebuie să-l foloseşti niciodată? Bineînţeles că nu. Dacă nu îl putem folosi niciodată, de ce mai cultivăm? Problema este când să-l folosim. Poate fi folosit numai atunci când cultivaţi la un anumit stadiu şi aveţi capacitatea de a-l reumple voi înşivă. Când un cultivator Falun Gong a atins un anumit stagiu, Falun-ul poate transforma automat şi reumple oricât de mult gong foloseşte acesta. Falun-ul menţine automat nivelul potenţei energetice pentru practicanţi. Gong-ul nu va scade niciodată. Aceasta este o caracteristică a Falun Gong. Până nu se ajunge aici, nu se pot folosi capacităţile supranormale.

4. Tianmu

(1) Deschiderea tianmu-ului

Canalul principal al tianmu-ului este localizat între mijlocul frunţii şi shangen[18]. Modul în care oamenii obişnuiţi văd cu ochiul liber este bazat pe acelaşi principiu ca cel al camerelor de luat vederi. Depinzând de distanţa până la obiect şi intensitatea luminii, prin ajustarea lentilei sau a mărimii pupilei, imaginile sunt formate în corpul pineal localizat în spatele creierului, prin nervii optici. Capacitatea supranormală de viziune penetrantă este de fapt de a face corpul pineal să se uite afară direct, prin tianmu. Tianmu-ul unei persoane obişnuite nu este deschis deoarece canalul principal este foarte îngust şi întunecat. Nu este chintesenţă de qi înăuntru, aşa că nu există strălucire. Unii oameni au canalele blocate, aşa că nu pot vedea.

Pentru a vedea cu tianmu folosim mai întâi o forţă exterioară, sau cultivarea proprie pentru a deschide canalul principal. Forma canalului variază la fiecare individ, existând forme ovale, rotunde, rombice şi triunghiulare. Cu cât practici mai bine cu atât canalul poate deveni mai rotund. În al doilea rând, maestrul îţi dă un ochi. Dacă cultivi singur, trebuie să ţi-l cultivi tu însuţi. În al treilea rând, trebuie să ai chintesenţă de qi în locul unde este localizat tianmu-ul.

De obicei vedem lucruri folosind aceşti doi ochi. Exact aceşti doi ochi sunt cei care ne-au blocat canalul spre alte dimensiuni. Ei funcţionează ca scut, aşa încât să putem vedea numai obiectele existente în

[18] punct de acupunctură la baza nasului, între sprâncene, puţin mai sus, N.T.

dimensiunea noastră fizică. Deschiderea tianmu-ului permite să se vadă fără să se folosească aceşti doi ochi. După ce ajungi la un nivel foarte înalt, poţi de asemenea să cultivi să ai un Ochi Adevărat. Atunci poţi folosi Ochiul Adevărat al tianmu-ului, sau Ochiul Adevărat al shangen pentru a vedea. Conform şcolii budiste, fiecare por este un ochi. Sunt ochi peste tot corpul. Conform şcolii taoiste, fiecare punct de acupunctură este un ochi. Totuşi, canalul principal este localizat la tianmu. El trebuie deschis primul. La curs am plantat în fiecare lucruri care pot deschide tianmu. Datorită diferenţei calităţii fizice a oamenilor, rezultatele au variat. Unii oameni au văzut o gaură neagră asemănătoare cu un puţ adânc, ceea ce înseamnă că acest canal tianmu este negru. Alţii au văzut un tunel alb. Tianmu-ul este pe cale să se deschidă dacă pot fi văzute obiecte în faţa sa. Unii au văzut obiecte rotindu-se; acestea sunt ceea ce a plantat maestrul pentru a deschide tianmu-ul. Vei putea vedea o dată ce canalul va fi forat deschis. Unii pot vedea un ochi mare prin tianmu-ul lor şi se gândesc că este ochiul buddha. De fapt este propriul lor ochi. Aceştia sunt de obicei oameni cu calitate înnăscută relativ bună.

Conform statisticilor noastre, la fiecare curs tianmu-ul s-a deschis pentru mai mult de jumătate dintre oameni. După ce se deschide tianmu-ul poate apare o problemă, şi anume, oamenii al căror xinxing nu este înalt îl pot folosi uşor pentru a face lucruri rele. Pentru a preveni acest lucru, vă deschid tianmu direct la nivelul Vederii Înţelepciunii, cu alte cuvinte la un nivel avansat, ceea ce vă va permite să vedeţi direct scene din alte dimensiuni şi lucruri care pot apare în cultivare, făcându-vă să le credeţi. Vă va întări încrederea în cultivare. Oamenii care abia au început să practice au un xinxing care nu a ajuns la nivelul de deasupra oamenilor obişnuiţi. De aceea, o dată ce posedă lucruri supranormale pot comite uşor fărădelegi. Folosind un exemplu ca glumă, dacă mergi pe stradă şi dai peste o loterie, poţi obţine premiul întâi. Asta explică la ce mă refer. Nu este permis. Alt motiv este că deschiderea de către noi a tianmu-ului este considerată de scară largă. Să presupunem că tianmu-ul fiecăruia este deschis la un nivel mai coborât, numai imaginaţi-vă că fiecare ar putea vedea prin corpul uman sau obiecte de după pereţi; mai putem numi aceasta o societate umană? Ar avea un impact sever asupra condiţiei societăţii oamenilor obişnuiţi, aşa că nu este nici permisă, nici posibil de obţinut. Mai mult, nu face nici un bine practicanţilor, ci le va nutri ataşamentele. Aşadar nu putem deschide tianmu-ul pentru tine la un nivel coborât, ci în schimb îl vom deschide direct la un nivel înalt.

(2) Nivelurile tianmu-ului

Tianmu-ul are diferite niveluri. Depinzând de nivel, el vede diferite dimensiuni. Conform budismului există cinci niveluri: Vederea Cărnii, Vederea Celestă, Vederea Înţelepciunii, Vederea Legii şi Vederea Buddha. Fiecare nivel este subdivizat în nivel ridicat, intermediar şi coborât. La nivelurile de sub Vederea Celestă se poate observa numai lumea noastră materială. Numai la niveluri de deasupra Vederii Înţelepciunii se pot observa alte dimensiuni. Unii oameni au capacitatea supranormală de vedere penetrativă, cu o acurateţe mai bună decât a unui scanner CT. Totuşi, ce văd ei este tot în această lume fizică şi nu depăşeşte dimensiunea în care existăm. Nu este considerat a fi atins un nivel avansat al tianmu-ului.

Nivelul tianmu-ului depinde de cantitatea de chintesenţă de qi a unei persoane, ca şi de lăţimea, strălucirea şi gradul de blocare al canalului principal. Chintesenţa internă de qi este critică pentru cât de complet poate fi deschis tianmu-ul. În particular este uşor de deschis tianmu-ul pentru copiii sub 6 ani. Nici măcar nu trebuie să-mi folosesc mâna. Se deschide o dată ce încep să vorbesc, pentru că copiii au primit influenţă negativă minimă din partea lumii noastre fizice şi nu au comis fărădelegi. Chintesenţa lor de qi s-a păstrat foarte bine. Tianmu-ul copiilor de peste 6 ani devine din ce în ce mai dificil de deschis, datorită influenţei negative din ce în ce mai mari pe care au primit-o din afară în timpul creşterii. În particular educaţia nesănătoasă, a fi răsfăţat şi a deveni imoral, pot disipa chintesenţa de qi. După ce se atinge un anumit nivel, este pierdută. Cei a căror chintesenţă de qi s-a pierdut complet o pot recupera treptat prin cultivare. Totuşi ia o perioadă lungă de timp şi mult efort. Aşadar chintesenţa de qi este foarte preţioasă.

Eu nu recomand ca tianmu-ul oamenilor să fie deschis la nivelul Vederii Celeste, pentru că atunci când potenţa energetică a unui cultivator este joasă, el pierde mai multă energie uitându-se prin obiecte decât colectează prin cultivare. Tianmu-ul se poate închide încă o dată dacă se pierde prea multă energie esenţială. O dată închis, nu va fi uşor de deschis din nou. De aceea, când deschid tianmu-ul pentru oameni, în mod obişnuit îl deschid la nivelul Vederii Înţelepciunii. Indiferent cât de clară sau neclară este vederea lor, cultivatorii vor putea vedea obiecte în alte dimensiuni. Depinzând de calitatea înnăscută, unii pot vedea clar, unii intermitent şi unii neclar. Totuşi, cel puţin vei putea vedea lumină. Prin urmare este benefic pentru cultivatorii care progresează spre un nivel înalt. Cei care nu pot vedea clar vor putea compensa prin cultivare.

Celor cărora le lipseşte chintesenţa de qi văd imagini numai în alb negru prin tianmu-ul lor. Tianmu-ul

celor care au relativ mai multă chintesență de qi va putea vedea scene color şi într-o formă mai clară. Cu cât este mai multă chintesență, cu atât claritatea este mai bună. Totuşi, fiecare individ este diferit. Unii oameni se nasc cu tianmu deschis, în timp ce al altora poate fi foarte înfundat. Scena deschiderii tianmu-ului este similară cu înflorirea unui boboc, care se desface strat după strat. În timpul meditației, vei descoperi inițial iluminarea în aria tianmu-ului. La început lumina nu este atât de strălucitoare şi mai târziu devine roşie. Tianmu-ul unora este închis foarte strâns, aşa că reacția lor inițială poate fi foarte puternică. Vor simți muşchii din jurul canalului principal şi shangen strângându-se ca şi cum s-ar compresa şi şi-ar croi drum înăuntru. Tâmplele şi fruntea încep să se simtă de parcă se umflă şi dor, acestea fiind toate reacții la deschiderea tianmu-ului. Oamenii al căror tianmu se deschide uşor pot vedea ocazional unele lucruri. În timpul cursului au fost oameni care accidental au văzut Fashen-ul meu. Când au încercat să se uite intenționat, a dispărut. De fapt şi-au folosit ochii de carne. Trebuie să rămâi în starea în care vezi lucruri cu ochii închişi şi treptat le vei vedea mai bine. Când vrei să vezi mai bine, schimbi de fapt la ochii proprii şi foloseşti nervii optici. De aceea nu vei mai putea vedea nimic.

Tianmu-ul la niveluri diferite poate percepe dimensiuni diferite. Unele departamente de cercetare ştiințifică nu înțeleg acest principiu şi drept urmare unele experimente de qigong nu dau rezultatele aşteptate. Câteodată, unele experimente ajung la concluzii opuse. De exemplu, un institut a creat o metodă de testare a capacităților supranormale. Au cerut maeştrilor de qigong să vadă ce se află într-o cutie sigilată. Pentru că nivelurile tianmu-urilor lor erau diferite, răspunsurile lor au fost de asemenea diferite. De aici, personalul de cercetare a privit tianmu-ul ca fals şi înşelător. De obicei oamenii cu tianmu-ul la niveluri mai coborâte obțin rezultate mai bune la acest fel de experiment, pentru că tianmu-ul lor este deschis la nivelul Vederii Celeste, care este potrivit observării obiectelor în această dimensiune fizică. Aşa că cei care nu înțeleg tianmu-ul cred că aceşti oameni au cele mai mari capacități supranormale. Orice obiect, organic sau anorganic, apare în figuri şi forme diferite în dimensiuni diferite. De exemplu, imediat ce este fabricat un pahar, o ființă inteligentă ia naştere într-o dimensiune diferită. Mai mult, chiar înainte de existența acestei ființe, poate că a fost ceva diferit. Când tianmu-ul este la cel mai coborât nivel, se va vedea numai un pahar. La un nivel mai înalt, se va ajunge să se vadă acea ființă care există în altă dimensiune. La un nivel mai înalt se va vedea forma substanței înainte de existența acelei ființe inteligente.

(3) Vederea la distanță

După ce tianmu-ul este deschis, unora le va apare capacitatea supranormală de clarviziune. Vor putea vedea obiecte la mii de mile depărtare. Orice individ ocupă spațiul său şi în acest spațiu el pare la fel de mare ca un univers. În acest spațiu particular are o oglindă în frunte, care este invizibilă în dimensiunea noastră. Toată lumea are această oglindă, numai că pentru un non-practicant ea este îndreptată spre interior. La cultivatori această oglindă se întoarce treptat în afară. O dată întoarsă, această oglindă poate reflecta ceea ce vrea să vadă cultivatorul. În spațiul său particular el este destul de mare, corpul său este relativ mare. Aşa este şi oglinda. Orice vrea cultivatorul să vadă se poate reflecta în oglindă. Totuşi, o dată ce oglinda a capturat imaginea, nu este încă capabil să o vadă. Imaginea va rămâne pe oglindă pentru o fracțiune de secundă, apoi oglinda se va întoarce, permițându-i să vadă imaginea obiectului capturat. Apoi se va roti înapoi foarte rapid. Se întoarce înainte şi înapoi neîncetat. Filmele se mişcă cu o viteză de 24 de imagini pe secundă pentru a obține o mişcare continuă. Viteza cu care se mişcă oglinda este mult mai mare şi de aceea imaginile par continue şi clare. Aceasta este clarviziunea. Principiul clarviziunii este atât de simplu. Acesta era foarte secret şi totuşi eu îl dezvălui în numai câteva rânduri.

(4) Dimensiuni

Dimensiunile, bazându-ne pe ceea ce am văzut, sunt foarte complicate. Omenirea ştie numai de dimensiunea în care există ființele umane în mod curent, alte dimensiuni nefiind explorate sau detectate. Când este vorba despre alte dimensiuni, maeştrii noştri de qigong au văzut deja duzini de niveluri de dimensiuni, ceea ce poate fi de asemenea explicat în teorie, dar nu poate fi probat de ştiință. Chiar dacă anumitor lucruri nu li se admite existența, ele au fost într-adevăr reflectate în dimensiunea noastră. De exemplu există un loc denumit Triunghiul Bermudelor, cunoscut şi sub numele de "triunghiul diavolilor". Unele nave au dispărut în aria aceea; de asemenea, unele avioane au dispărut şi au apărut ani mai târziu. Nimeni nu poate explica de ce. Nimeni nu a ieşit din granițele proceselor umane de gândire şi teoriilor. De fapt e un pasaj spre o altă dimensiune. Spre deosebire de uşa noastră obişnuită cu o poziție definită, care se

deschide sau închide la voința noastră, aceasta rămâne într-o stare nepredictibilă. Dacă se întâmplă ca nava să intre când ușa este accidental deschisă, ea poate pătrunde ușor în cealaltă dimensiune. Ființele umane nu pot simți diferențele între dimensiuni şi intră în altă dimensiune într-o clipită. Distanța dintre dimensiuni nu poate fi exprimată în mile - ca de exemplu mii de mile depărtare. Totul a convers într-un singur punct acolo. Dimensiunile diferite există de fapt în acelaşi loc, în acelaşi timp. Nava pendulează înăuntru pentru un moment şi revine înapoi accidental. În această lume au trecut totuşi mulți ani, pentru că timpul este diferit în aceste două dimensiuni. În fiecare dimensiune există lumi unitare, similar cu modelele noastre de structuri atomice, o bilă conectată de alta printr-o linie de legătură, peste tot fiind bile şi linii de legătură. Este foarte complex.

Cu patru ani înaintea celui de-al doilea război mondial, un pilot englez se afla în misiune. În timpul zborului a intrat într-o furtună. Potrivit relatării sale, a găsit un aeroport abandonat. În momentul în care aeroportul a apărut înaintea ochilor săi, s-a ivit o imagine complet diferită: dintr-o dată cerul era senin şi limpede, ca şi cum acesta ar fi apărut dintr-o altă lume. Avioanele din aeroport erau deja colorate în galben şi oamenii de la sol erau foarte ocupați. S-a simțit foarte ciudat. După ce a aterizat nu l-a remarcat nimeni; nu l-a contactat nici măcar turnul de control. Pilotul a hotărât să plece, din moment ce se înseninase. A zburat din nou şi a plonjat din nou în furtună la aceeaşi distanță de unde văzuse cu câteva momente înainte aeroportul. Până la urmă a reuşit să ajungă înapoi. Când a raportat situația, pe care a scris-o chiar în jurnalul de zbor, superiorul său nu l-a crezut. Patru ani mai târziu a izbucnit al doilea război mondial. El a fost transferat pe acel aeroport abandonat. Şi-a amintit imediat că era exact aceeaşi scenă pe care o văzuse cu patru ani înainte. Maeştrii noştri de qigong ştiu toți despre ce a fost vorba. Cu patru ani avans a făcut acelaşi lucru pe care l-a făcut şi mai târziu. Înainte ca primul act să înceapă, s-a dus acolo şi şi-a jucat rolul în avans. Ca la o reprezentație, a sărit o scenă dar apoi actele s-au derulat din nou în succesiunea corectă.

5. Tratamentul prin qigong şi tratamentul în spitale

Teoretic, tratamentele pe bază de qigong sunt complet diferite față de tratamentele primite în spitale. Tratamentele vestice utilizează metode ale societății umane obişnuite. În ciuda mijloacelor de diagnoză, examinării cu raze X, etc., ei pot observa numai arii de boală în dimensiunea aceasta şi nu pot vedea informația existentă în alte dimensiuni. De aceea nu înțeleg cauza bolii. Dacă pacientul nu este grav bolnav, medicația poate scurta sau chiar scăpa de rădăcinile bolii (care este un virus pentru doctorii vestici, sau datorie karmică în qigong). În condițiile în care boala este gravă, medicația va deveni ineficace. Dacă doza este mărită, persoana poate să nu fie în stare să o tolereze. Deoarece nu toate bolile sunt îngrădite de legile acestei lumi, unele boli sunt foarte serioase, depăşind granițele acestei lumi. Din această cauză, spitalele nu le pot trata.

Medicina chineză este ştiința medicală tradițională din țara noastră. Este inseparabilă de capacitățile supranormale dezvoltate de cultivarea umană. Anticii au acordat o atenție deosebită cultivării corpului uman. Şcoala confucianistă, şcoala taoistă şi şcoala budistă, studenții lui Confucius, vorbeau toți despre meditație. Meditația era considerată o abilitate. Chiar dacă ei nu practicau cultivarea, cu timpul tot au dezvoltat potență energetică şi capacități supranormale. Cum a detectat acupunctura chineză atât de clar canalele în corpurile umane? De ce nu sunt punctele de acupunctură conectate orizontal şi nici încrucişate? Sau, de ce sunt conectate vertical? Cum de au fost trasate pe hartă cu o asemenea acuratețe? Oamenii moderni care au capacități supranormale pot vedea cu ochii lor acelaşi lucru zugrăvit de doctorii chinezi. Aceasta, deoarece doctorii antici chinezi aveau în general capacități supranormale. În istoria chineză, Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que şi Hua Tuo[19] erau toți, de fapt, maeştrii qigong cu capacități supranormale. Medicina chineză transmisă până în ziua de astăzi a pierdut partea legată de capacitățile supranormale, păstrând numai tehnicile. În trecut, doctorii chinezi foloseau ochii (în plus față de capacitățile supranormale) pentru diagnosticul bolilor. Mai târziu au dezvoltat metoda simțirii pulsului. Dacă capacitățile supranormale s-ar adăuga înapoi la metodele chinezeşti de tratament, poate fi spus că medicina vestică nu va putea prinde din urmă doctorii chinezi mulți ani de acum înainte.

Qigong-ul înlătură cauza primară a unei boli. Eu privesc boala ca pe unul dintre tipurile de karma. Vindecarea unei boli este pentru a ajuta diminuării karmei. Unii maeştri de qigong vindecă boli prin ajutarea pacientului la eliminarea qi-ului negru, prin metoda eliminării şi suplimentării qi-ului. La nivel foarte coborât ei au eliminat qi-ul negru. Totuşi ei nu cunosc cauza primară a qi-ului negru. Când acest qi negru se întoarce, boala revine. Adevărul este că qi-ul negru nu este cauza bolii. Când acest qi negru se întoarce, se întoarce

[19] medici chinezi celebri, N. T.

boala. Existența qi-ului negru aduce numai disconfort pacientului. Cauza de bază a bolii lui este că în altă dimensiune există o ființă inteligentă. Mulți maeștrii de qigong nu știu acest lucru. Cum acea ființă inteligentă este foarte puternică și crudă, mulți nu pot și nici nu îndrăznesc să o atingă. Vindecarea bolilor prin Falun Gong se focalizează și începe cu acea ființă inteligentă, scoțând afară cauza primară a bolii. Mai mult, în zona aceea este instalat un scut, astfel încât boala să nu fie capabilă să invadeze din nou în viitor.

Qigong-ul poate vindeca boli dar nu poate interfera cu condițiile societății obișnuite. Dacă ar fi aplicat pe scară largă, ar interfera cu condițiile societății obișnuite, ceea ce nu este permis. De asemenea, efectul nu ar fi bun. După cum știți cu toții, există oameni care au deschis clinici de diagnostic qigong, spitale qigong și centre de recuperare qigong. Înainte ca ei să deschidă aceste întreprinderi, rezultatul tratamentelor a fost poate acceptabil. O dată ce au deschis o întreprindere pentru a trata boli, eficacitatea a scăzut. Aceasta pentru a interzice oamenilor folosirea legii supranaturale pentru a îndeplini funcții ale societății umane obișnuite; ar reduce-o sigur la legea de nivel coborât a societății umane.

Folosirea capacităților supranormale pentru a vedea printr-un corp uman este similară cu observarea secțiunilor, strat după strat. Pot fi văzute țesuturile moi, la fel ca orice altă parte a corpului. Deși scannerul CT existent poate vedea foarte clar, este în fond doar o mașină, consumând foarte mult timp, mult film, foarte încet și costisitor. Nu este la fel de precis și convenabil precum capacitățile supranormale umane. Prin închiderea ochilor pentru a face o scurtă trecere în revistă, maeștrii de qigong sunt capabili de a vedea direct și clar orice loc din pacient. Nu este aceasta tehnică înaltă? Această tehnică înaltă este chiar mai avansată decât tehnica înaltă modernă. Totuși, acest tip de îndemânare exista deja în China antică. Era tehnica înaltă a timpurilor antice. Hua Tuo a descoperit o tumoare care creștea în capul lui Cao Cao[20] și a vrut s-o opereze. Cao Cao nu a acceptat și a luat-o drept o cale de a i se face rău. L-a arestat pe Hua Tuo. Până la urmă Cao Cao a murit în urma tumorii la cap. Au existat mulți doctori chinezi cunoscuți în istorie care aveau de fapt capacități supranormale, numai că oamenii în această societate modernă urmăresc prea mult lucruri practice și au uitat tradițiile antice.

Qigong-ul nostru de nivel înalt este pentru reexaminarea lucrurilor tradiționale, moștenirea și dezvoltarea lor prin practică și refolosirea lor pentru beneficiul societății umane.

6. Qigong de școală budistă și budism

În momentul în care menționăm qigong-ul de școală budistă, mulți oameni se gândesc la o problemă: din moment ce scopul școlii budiste este de a deveni buddha prin cultivare, ei încep să lege lucrurile de budism. Prin aceasta eu clarific solemn că Falun Gong este qigong de școală budistă. Este o cale dreaptă și mare și nu are nimic de a face cu budismul. Qigong-ul de școală budistă este qigong de școală budistă, în timp ce budismul este budism. Deși ambele au același scop în cultivare, ele iau căi diferite. Sunt subdiviziuni diferite cu cerințe diferite. Am menționat cuvântul "buddha". Îl voi menționa și mai târziu, când voi vorbi despre gong la un nivel mai înalt. Cuvântul în sine nu are nici o conotație mistică. Unii oameni înnebunesc când aud cuvântul "Fo" (buddha); vor spune că propagăm superstiții. Nu este așa. Cuvântul "Fo" provine din limba indiană veche, din India. Tradus conform pronunției, s-a numit "Fo Tuo". Oamenii au omis "Tuo", păstrând cuvântul "Fo". Tradus în chineză, înseamnă "iluminatul", o persoană iluminată[21].

(1) Qigong de școală budistă

În prezent au fost făcute publice două tipuri de qigong de școală budistă. Unul a fost separat de budism. A produs mulți călugări distinși în timpul miilor de ani de dezvoltare. În timpul cultivării lor, când cultivau la un nivel foarte avansat, exista un maestru care îi învăța, astfel încât să poată primi personal învățături de un nivel mai înalt. În trecut toate aceste lucruri obișnuiau să fie transmise unui singur individ o dată. Numai când distinsul călugăr era spre sfârșitul vieții transmitea aceste lucruri unui singur discipol, care cultiva conform teoriei budismului și îmbunătățea pe toate planurile. Acest tip de qigong pare a fi strâns conectat de budism. Mai târziu călugării au fost dați afară din temple, de exemplu în perioada "Marii Revoluții Culturale". Aceste exerciții au ajuns în comunități publice, unde s-au dezvoltat în masă.

Un alt tip de qigong este de asemenea de școală budistă. De-a lungul istoriei acest tip nu a făcut niciodată parte din budism. A fost întotdeauna practicat privat în societate, sau adânc în munți. Aceste practici au toate unicitatea lor. Ele cer alegerea unui discipol bun, cineva cu virtuți nemaipomenite, care este capabil cu

[20] împărat chinez, N.T.
[21] referință la dicționarul Chi Hai , N.T.

adevărat de a cultiva spre un nivel înalt. Un asemenea tip de persoană apare în această lume o dată la mulți, mulți ani. Aceste practici nu pot fi făcute publice şi cer un xinxing foarte înalt. Gong-ul se dezvoltă de asemenea foarte rapid. Aceste tipuri de practici nu sunt puține. La fel este şi în şcoala taoistă. Deşi toate aparțin şcolii taoiste, ele sunt diferențiate pe diviziuni în: Kunlung, Emei, Wudang, etc. Există subdiviziuni diferite în cadrul fiecărei diviziuni. Subdiviziunile sunt foarte diferite unele de celelalte. Ele nu pot fi amestecate şi practicate împreună.

(2) Budism

Budismul a fost înființat acum mai bine de 2.000 de ani de către Gautama Sakyamuni, care, pe baza iluminării sale, a creat un set de căi fondat pe cultivarea sa originală. Pe scurt vorbeşte despre trei lucruri: "Percept, Samadhi[22], Înțelepciune". "Percept" are ca scop "Samadhi". Deşi budismul nu este preocupat de exerciții, de fapt ei practică. Când stau jos şi intră în starea de meditație, ei practică, pentru că atunci când cineva se calmează şi devine nemişcat, energia din cosmos începe să se adune pe corpul său, obținând funcțiunea exercițiului. "Perceptul" în budism este pentru a renunța la toate dorințele pe care le are un om obişnuit, abandonarea oricărui lucru pentru care un om obişnuit are ataşamente. Ca rezultat, poate ajunge la starea de pace şi nemişcare, care îi permite să intre în Samadhi. În starea de Samadhi se îmbunătățeşte continuu şi mai apoi devine o persoană iluminată, obținând înțelepciune. Apoi va cunoaşte universul şi va vedea adevărul universului.

În timpul predării Dharmei[23], Sakyamuni a făcut zilnic numai trei lucruri: a predat Dharma (în principal Dharma Arhatului), pe care o ascultau discipolii; a purtat un bol pentru colectarea pomenilor (cerşind pentru mâncare); a cultivat prin aşezarea în meditație. După ce Sakyamuni a părăsit lumea aceasta, brahmanismul şi budismul s-au luptat între ele. Mai apoi aceste două religii au fuzionat, ceea ce explică de ce astăzi budismul nu mai există în India. În dezvoltările ulterioare şi evoluție a apărut budismul Mahayana[24], care a fost răspândit în China continentală şi a devenit budismul de astăzi. Budismul Mahayana nu îl venerează pe Sakyamuni ca fiind singurul precursor. Este o credință multi-Buddha. Crede în mulți Tathagata[25] ca: Buddha Amitabha, Bhaishajaguru, etc. Există mai multe percepte şi scopul cultivării a devenit de asemenea mai înalt. Pe vremuri Sakyamuni a predat Dharma pentru nivelul Bodhisattva câtorva discipoli. Mai târziu aceste învățături au fost reorganizate şi dezvoltate în budismul Mahayana de astăzi pentru cultivarea tărâmului de Bodhisattva. Până în ziua de astăzi, a fost păstrată în Asia de Sud-Est tradiția budismului Hinayana[26]. Ceremoniile sunt conduse folosind capacități supranormale. În procesul evolutiv al budismului, o diviziune a fost răspândită în Tibet în țara noastră şi s-a numit tantrism Tibetan; altă diviziune a fost în regiunea Han prin Xinjiang şi s-a numit tantrism Tang (care a dispărut când budismul a fost suprimat în timpul anilor lui Huichang). Mai exista o diviziune adițională care a dat naştere la yoga în India.

Budismul nu este preocupat de exerciții sau practicarea qigong-ului. Aceasta, pentru a păstra calea tradițională a cultivării budiste. Acesta este de asemenea un motiv important pentru care budismul a rezistat mai mult de două mii de ani şi nu a decăzut. A rezistat exact pentru că nu a acceptat nimic din afară şi astfel a fost uşor să-şi mențină tradiția. Există căi diferite de cultivare în budism. Budismul Hinayana se focalizează pe salvarea sinelui şi cultivarea sinelui. Budismul Mahayana s-a dezvoltat deja în salvarea altora şi a sinelui, salvarea generală a tuturor ființelor.

7. Căi de cultivare drepte şi căi malefice

(1) Pangmen Zuodao[27]

Pangmen Zuodao este numită de asemenea Practica de Cultivare Neconvențională. Înainte de fondarea religiilor, au existat diferite căi de cultivare qigong. Existau multe practici răspândite printre oameni, în afara religiei. Cele mai multe dintre ele nu s-au dezvoltat într-un sistem de cultivare şi nici nu au o teorie completă.

[22] meditație în transă, N. T.
[23] Calea, Legea lui Sakyamuni, N.T.
[24] Marele Vehicul, N.T.
[25] buddha la cel mai coborât nivel, ființă iluminată având Fruct al Statusului în şcoala budistă. Este deasupra nivelurilor de Bodhisattva şi Arhat N.T.
[26] Micul Vehicul, N.T.
[27] uşa lăturalnică şi Calea greoaie, N.T.

Totuşi, Practica de Cultivare Neconvenţională are sistemul ei complet şi metode de cultivare neconvenţionale, unic intensive, fiind de asemenea răspândită printre oameni. Aceste exerciţii se numesc frecvent Pangmen Zuodao. De ce sunt numite aşa? Literar, "Pangmen" înseamnă "uşă lăturalnică"; "Zuodao" înseamnă "cale greoaie". Oamenii consideră şcoala budistă şi cea taoistă ca fiind căi de cultivare drepte şi pe toate celelalte, ca Pangmen Zuodao, ca fiind căi de cultivare rele. De fapt nu este aşa. Pangmen Zuodao a fost, istoric, practicată în secret şi predată unui singur discipol o dată. Nu este permis să fie dezvăluită publicului. O dată ce li se prezintă, oamenii nu o înţeleg prea bine. În plus ei clasifică acest tip de cultivare ca nefiind de şcoală budistă şi nici taoistă. Principiile sale de cultivare au cerinţe stricte de xinxing. Cultivă conform caracteristicilor universului, sprijinind faptele bune şi păzirea xinxing-ului. Dintre oamenii care o practică, toţi marii maeştrii au abilităţi extraordinare şi unele dintre tehnicile lor unice sunt de asemenea puternice. Am întâlnit trei mari maeştrii din Practica Cultivării Neconvenţionale, care m-au învăţat nişte lucruri ce nu pot fi găsite în şcoala budistă sau în cea taoistă. Aceste lucruri au fost destul de dificile în procesul de cultivare. Ca rezultat, gong-ul era foarte special. Dimpotrivă, printre unele dintre aşa-numitele şcoli de cultivare budiste sau taoiste există câteva care nu au cerinţe stricte de xinxing şi deci nu pot cultiva la un nivel avansat. De aceea, ar trebui să examinăm fiecare şcoală de cultivare obiectiv.

(2) Qigong-ul artelor marţiale[28]

Qigong-ul artelor marţiale a luat fiinţă după o lungă istorie. A evoluat într-un sistem independent cu metode de cultivare şi sistem teoretic proprii şi complete. Dar vorbind strict, reflectă numai capacităţile supranormale care pot fi dobândite prin cultivarea internă la nivelul cel mai coborât. Capacităţile supranormale care apar în cultivarea artelor marţiale, vor apare toate şi în cultivarea internă. Cultivarea artelor marţiale începe şi ea cu exersarea qi-ului. De exemplu, când lovesc o bucată de piatră, la început ei trebuie să-şi legene mâinile pentru a transporta qi. Cu timpul, qi-ul va avea o schimbare a naturii sale şi va deveni o masă energetică care pare că există în formă de lumină. Când se ajunge la acest nivel, gong-ul începe să funcţioneze. Deoarece gong-ul este o materie evoluată, este inteligent. Există într-o altă dimensiune şi este controlat de gândurile venite de la creier. Când atacă, ei nu trebuie să transporte qi, căci gong-ul va veni la un simplu gând. Pe parcursul cultivării gong-ul va continua să fie întărit cu particule din ce în ce mai mici şi energie crescândă. Vor apare abilităţi ca "Palma Nisipului de Fier" şi "Palma de Cinabru". În filme, televiziune şi reviste în ultimii ani au apărut abilităţile "Scutul Clopotului de Aur" şi "Cămaşa de Fier". Aceasta izvorăşte din practica simultană a cultivării interne şi a artelor marţiale, vine din cultivarea în acelaşi timp a internului şi externului. Pentru a cultiva intern, trebuie să se preţuiască "De"[29] şi să se cultive xinxing-ul. Vorbind teoretic, când abilitatea cuiva a atins un anumit nivel, va face gong-ul să emită din interior spre exteriorul corpului. Va forma un scut protector datorită densităţii lui mari. Teoretic vorbind, cea mai mare diferenţă între artele marţiale şi cultivarea noastră internă constă în faptul că artele marţiale se practică cu mişcări viguroase şi nu intră în starea de calm. Nefiind calm, va face ca qi-ul să curgă pe sub piele şi să treacă prin muşchi, în loc să curgă în Dantian[30]. De aceea nu cultivă viaţa şi de fapt nici nu poate face asta.

(3) Cultivarea inversă şi împrumutul de energie

Unii oameni nu au practicat niciodată qigong. Peste noapte au obţinut brusc gong, cu energie destul de puternică. În plus sunt capabili să-i înveţe pe alţii şi să vindece bolile altora. Oamenii îi numesc de asemenea maeştrii de qigong. Unii dintre ei, în ciuda faptului că nu au învăţat niciodată qigong sau că au învăţat numai câteva mişcări, predau oamenilor lucruri pe care le-au modificat uşor. Acest tip de persoană nu este calificat să fie un maestru qigong. Nu are nimic de predat altora. Ceea ce predau ei, cu siguranţă nu poate fi folosit pentru cultivarea spre un nivel înalt. Cel mult poate ajuta la vindecarea bolilor şi îmbunătăţirea sănătăţii. De unde vine acest tip de gong? Mai întâi să vorbim despre cultivarea inversă. Aşa numita cultivare inversă se referă la acei oameni buni, cu un xinxing extrem de înalt. În mod uzual sunt bătrâni de peste 50 de ani. Nu mai este timp suficient pentru ca ei să practice cultivarea de la început, nefiind uşor să întâlneşti maeştri excelenţi care să predea exerciţii ce cultivă mintea şi corpul. În momentul în care el vrea să cultive, maeştrii de nivel înalt îl încarcă cu o mare cantitate de energie, corespunzător cu xinxing-ul său, astfel încât el să cultive invers, de la vârf în jos. În felul acesta este mult mai rapid. Maeştrii de nivel înalt fac transformările

[28] Wushu qigong, chineză în original, N.T.
[29] virtuţi - substanţă existentă, N.T.
[30] câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.

în aer, adăugând continuu energie persoanei respective din afara corpului său, în special când aceasta tratează şi formează un câmp energetic. Energia dată de maeştrii curge ca printr-o țeavă. Unii oameni nici măcar nu ştiu de unde vine energia. Aceasta este cultivarea inversă.

Un alt caz se intitulează "împrumut de energie" şi nu este limitat de vârstă. În afară de conştiința principală, o ființă umană are paraconştiințe, care sunt în general la un nivel mai înalt decât conştiința principală. Paraconştiința unora a ajuns la un nivel suficient de înalt încât se poate conecta cu oamenii iluminați. Când aceşti oameni vor să cultive, paraconştiința lor vrea de asemenea să-şi îmbunătățească nivelul. Imediat, intră în legătură cu oamenii iluminați de la care poate împrumuta energie. După ce a împrumutat energie, persoana obține de asemenea gong peste noapte. După ce obține gong, persoana poate trata oameni pentru a le uşura suferința. Foloseşte în general metoda formării câmpului energetic. În plus poate da energie individual şi poate preda niste tehnici.

În general aceşti oameni merg destul de bine la început. Posedând gong şi devenind cunoscuți, câştigă faimă şi beneficii personale. Faima şi beneficiile personale ocupă o porțiune substanțială a minții lor, mai mare decât cea a cultivării. De aici încolo gong-ul lor începe să cadă, devenind din ce în ce mai mic, până nu mai rămâne deloc la sfârşit.

(4) Limbajul cosmic

Unii oameni vor vorbi brusc un anumit tip de limbaj. Când este vorbit, sună destul de fluent, dar totuşi nu este un limbaj al societății umane. Cum este numit? Este numit limbaj cosmic. Aşa numitul limbaj cosmic este de fapt numai un limbaj al acelor ființe care nu sunt înalt evoluate. În mod curent, în țară, acest fenomen a apărut la destui oameni care practică qigong, dintre care unii pot chiar vorbi mai multe limbi. Bineînțeles, limbile omenirii noastre sunt de asemenea foarte sofisticate, existând mai mult de o mie de varietăți. Este limbajul cosmic o capacitate supranormală? Eu spun că nu este. Nu este o capacitate supranormală care vine de la tine însuți şi nici una care ți s-a dat din afară. Mai degrabă este o manipulare de către ființe străine. Originea acestor ființe este la un nivel întrucâtva mai înalt, cel puțin mai înalt decât cel al omenirii. Cel care vorbeşte este unul dintre ei; persoana care vorbeşte limbajul cosmic serveşte numai drept transmițător. Mulți dintre oameni nici nu ştiu ce vorbesc ei înşişi. Numai cei care au capacitatea citirii gândurilor pot sesiza în general ce spun cuvintele. Nu este o capacitate supranormală, dar mulți oamenii care au vorbit limbajul se simt superiori şi se complac, crezând că este o capacitate supranormală. De fapt oamenii cu tianmu-ul la un nivel superior, pot observa că o ființă vie vorbeşte de sus, din diagonală, prin gura persoanei.

Aceasta ființă îi predă persoanei limbajul cosmic în timp ce îi dă o parte din gong-ul său. Dar de aici încolo, persoana va fi controlată de ființă. Astfel că aceasta nu este o lege dreaptă. Deşi este dintr-o dimensiune mai înaltă, ființa nu a trecut prin cultivarea unei legi drepte. De aceea, nu ştie cum să-i învețe pe cultivatori să rămână sănătoşi şi să-şi vindece bolile. Prin urmare foloseşte această metodă de a emite energie în afară prin vorbire. Deoarece energia este dispersată, are putere foarte mică. Este efectivă pentru vindecarea bolilor mici dar dă greş la cele serioase. Budismul spune că oamenii din rai nu au suferințe şi conflicte şi deci nu pot cultiva. În plus nu se pot tempera şi nu se pot ridica la un nivel superior. Din această cauză ei caută căi pentru a ajuta oamenii să-şi îmbunătățească sănătatea, astfel încât ei să-şi câştige nişte îmbunătățiri. Acesta este limbajul cosmic. Limbajul cosmic nu este o capacitate supranormală şi nici qigong.

(5) Posesiunea mesajului (futi[31])

Cel mai dăunător tip de posesiune a mesajului este posedarea de către o ființă de nivel coborât, care este cauzată şi de cultivarea căilor rele. Este foarte dăunător pentru oameni şi consecința, pentru oamenii care sunt posedați, este foarte înfricoşătoare. Unii, deşi cultivă pentru o perioadă foarte scurtă de timp, doresc să vindece oamenii şi să devină bogați. Se gândesc la aceste lucruri tot timpul. La început, aceşti oameni sunt destul de decenți şi pot avea un maestru care are grijă de ei. Totuşi, lucrurile devin sumbre când ei încep să se gândească la vindecarea oamenilor şi la îmbogățire. Au atras aceste ființe care există cu adevărat, deşi nu în dimensiunea noastră materială.

Cultivatorul simte brusc că tianmu-ul lui s-a deschis şi că acum are gong. Dar de fapt este futi care îi controlează creierul. Reflectă imaginile pe care le vede pe creierul persoanei, făcând persoana să creadă că i

[31] posesiunea de către spirite sau animale din alte dimensiuni, N.T.

s-a deschis tianmu-ul. De fapt nu s-a deschis deloc. De ce vrea futi să-i dea gong? De ce vrea să-l ajute? Deoarece în universul nostru animalele nu au voie să cultive. Din moment ce animalele nu pun preț pe xinxing şi nu se pot îmbunătăți, nu li se permite să primească legi drepte. Drept rezultat vor să se ataşeze de corpuri umane şi să obțină esență umană. Există de asemenea o altă regulă în acest univers: "nu se pierde, nu se câştigă". De aceea, vor să-ți satisfacă dorința pentru faimă şi câştig personal. Te fac bogat şi faimos dar nu te ajută degeaba. Şi ele vor să câştige ceva: esența pe care o ai. Când te părăsesc, nu vei mai avea nimic, devenind foarte slăbit, sau devenind ca o legumă. Aceasta este cauzată de un xinxing reprobabil. O minte dreaptă va potoli o sută de rele. Când eşti drept nu atragi rele. Cu alte cuvinte, fii un cultivator nobil, lasă toate prostiile şi cultivă numai legi drepte.

(6) Calea malefică poate fi produsă în practica dreaptă

Deşi gong-ul pe care unii oameni l-au învățat vine din căi de cultivare drepte, ei pot practica de fapt din neglijență căi rele, pentru că nu-şi pot impune cerințe stricte, nu cultivă xinxing-ul şi se gândesc la lucruri negative în timpul practicii. Uitați un exemplu în timpul practicării exercițiilor în picioare sau a exercițiului aşezat. Chiar dacă corpul este acolo, practicând, gândurile sunt de fapt la bani şi la câştig personal: "el a greşit față de mine şi o să-i plătesc eu după ce obțin capacități supranormale", sau la aceste capacități supranormale sau la acele capacități supranormale, etc. Unele lucruri foarte rele sunt adăugate gong-ului în felul acesta. De fapt persoana practică căi rele. Asta este foarte periculos, pentru că poate atrage lucruri foarte negative, ca ființe de nivel coborât. Poate că persoana nici nu ştie că le-a invitat. Din cauza ataşamentului său puternic, nu va merge dacă cineva practică cultivarea cu scopul de a-şi îndeplini dorințele. El nu este drept şi nici măcar maestrul său nu îl va putea proteja. De aceea, cultivatorii trebuie să-şi mențină strict xinxing-ul, păstrând o minte dreaptă şi să nu-şi dorească nimic. Altfel pot apare probleme.

Capitolul II Falun Gong

Falun Gong provine din Falun Xiulian Dafa[32] în şcoala budistă. Este o cale unică a qigong-ului de şcoală budistă, dar are caracteristicile ei care o deosebesc de căile obişnuite ale şcolii budiste. Acest sistem este o metodă de cultivare specială şi intensivă, care necesita cultivatori cu un xinxing extrem de înalt şi calităţi înnăscute mari. Pentru a permite mai multor cultivatori să se îmbunătăţească şi în acelaşi timp pentru a satisface nevoile unui număr masiv de cultivatori dedicaţi, eu l-am reorganizat şi am făcut public acest set de metode de cultivare potrivit popularizării. În ciuda modificărilor, această practică depăşeşte încă mult ceea ce oferă alţii şi nivelurile la care se practică.

1. Rolul Falun-ului

Falun-ul din Falun Gong deţine aceleaşi caracteristici ca şi universul. Este o miniatură a universului. Cultivatorii de Falun Gong nu numai că vor fi capabili să dezvolte rapid capacităţi supranormale şi potenţă energetică, dar vor dezvolta şi un Falun incomparabil de puternic într-o perioadă foarte scurtă de timp. După ce Falun-ul a fost dezvoltat, el există în formă de fiinţă inteligentă. Se roteşte automat, fără oprire, în partea de jos a abdomenului cultivatorului, în permanenţă, absorbind şi transformând continuu energia din univers şi în final convertind-o în gong în benti[33] a cultivatorului. De aceea, rezultă că "Fa îl cultivă pe practicant". Cu alte cuvinte, deşi persoana nu cultivă în fiecare minut, Falun-ul îl purifică neîncetat. Intern, Falun-ul oferă salvare cultivatorului; face persoana mai puternică şi mai sănătoasă, mai inteligentă şi înţeleaptă şi îl protejează pe cultivator de deviaţie. De asemenea, îl poate proteja pe cultivator de interferenţa oamenilor cu xinxing inferior. Extern, Falun-ul poate vindeca boli şi scăpa de rele pe alţii, rectificând toate condiţiile anormale. Falun-ul se roteşte non-stop în partea de jos a abdomenului, de nouă ori în sensul acelor de ceas şi apoi de nouă ori contrar acelor de ceas. Când se roteşte în sensul acelor de ceas, absoarbe viguros energie din univers. Această energie este foarte puternică. O dată cu progresul potenţei energetice, puterea de rotaţie devine mai puternică, ceea ce nu poate fi obţinut printr-o încercare deliberată de a umple qi prin vârful capului. Când se roteşte contrar acelor de ceasornic, eliberează energie şi oferă salvare tuturor fiinţelor, rectificând stările anormale. Va beneficia oricine este aproape de practicant. Dintre toate practicile qigong care sunt predate în ţara noastră, Falun Gong este prima şi singura metodă de cultivare care a realizat "Fa îl purifică pe practicant".

Falun-ul este cel mai preţios şi nu poate fi schimbat pentru nici o sumă de bani. Când mi-a predat Falun-ul, maestrul meu mi-a spus că nu poate fi predat nimănui. Toţi acei oameni care au cultivat mii de ani vor să-l aibă şi nu pot. În calea noastră de cultivare, el poate fi dat numai unei singure persoane după o foarte, foarte lungă perioadă de timp, spre deosebire de acelea care sunt date unei persoane la fiecare câteva decenii. Deci Falun-ul este foarte preţios. Acum, deşi l-am făcut public şi l-am transformat pentru a deveni mai puţin puternic, el este încă extrem de preţios. Cultivatorii care l-au obţinut sunt la jumătatea cultivării lor. Ce vă rămâne este să vă îmbunătăţiţi xinxing-ul şi vă va aştepta un nivel destul de avansat. Bineînţeles, oamenii care nu sunt predestinaţi se pot opri mai târziu, după ce cultivă un timp, iar Falun-ul va înceta să existe în ei.

Falun Gong este de şcoală budistă, dar depăşeşte complet domeniul şcolii budiste. Cultivă întregul univers. În trecut, cultivatorii din şcoala budistă vorbeau numai despre principiile din şcoala budistă, în timp ce şcoala de cultivare taoistă adresa numai principiile şcolii taoiste. Nici una nu explica amănunţit universul de la bază. Similar cu oamenii, universul, în afară de compoziţia sa materială, are de asemenea şi propriile sale caracteristici. Pe scurt, poate fi rezumat în trei cuvinte: "Zhen-Shan-Ren"[34]. Şcoala taoistă de cultivare îşi focalizează înţelegerea pe "Zhen"[35], spunând adevărul, făcând fapte oneste, întorcându-se la sinele adevărat şi în final devenind o "persoană adevărată". Şcoala budistă se focalizează pe "Shan"[36], dezvoltând o mare compasiune şi oferind salvare tuturor fiinţelor. Calea noastră de cultivare cultivă "Zhen-Shan-Ren" simultan, cultivând direct în concordanţă cu caracteristica fundamentală a universului şi în final se asimilează universului.

Falun Gong cultivă împreună mintea şi trupul. Atingerea unui anumit nivel de către potenţa energetică şi

[32] Marea Cale de Cultivare a Roţii Legii, N.T.
[33] corpurile unei persoane, incluzâdu-le pe cele din celelalte dimensiuni, N.T.
[34] Zhen = adevăr; Shan = bunătate, bunăvoinţă; Ren = toleranţă, renunţare, capacitate de a îndura, N.T.
[35] adevăr, N.T.
[36] bunătate, bunăvoinţă, N.T.

xinxing obligă obținerea, în această lume, a unei stări de iluminare şi a unui corp care nu va degenera niciodată, nemuritor. Falun Gong este împărțit în general în Shi-Jian-Fa[37] şi Chu-Shi-Jian-Fa[38], care sunt împărțite în multe alte niveluri. Sper că toți practicanții devotați vor cultiva sârguincios şi îşi vor îmbunătăți continuu xinxing-ul, astfel încât să poată atinge iluminarea şi să-şi termine cultivarea cu succes.

2. Configurația Falun-ului

Falun-ul din Falun Gong este un corp inteligent şi rotitor din substanță de energie înaltă. Se roteşte conform ordinii mişcării întregului cosmos celest. Se poate spune că Falun-ul este o miniatură a universului.

În mijlocul Falun-ului se află un simbol al swasticii din şcoala budistă "卍"[39]. Este centrul Falun-ului. Culoarea sa este apropiată de galben auriu cu fundalul în roşu foarte aprins. Fundalul inelului din afară este oranj. Patru simboluri Taichi şi patru zwastici ale şcolii budiste sunt aranjate alternativ în opt direcții. Taichi-urile în culori roşii şi albastre sunt ale Marelui Pre-taoism. Cele patru swastici mici sunt de asemenea galben aurii. Culoarea de fundal al Falun-ului se schimbă periodic în roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet. Aceste culori sunt foarte frumoase[40]. Culorile swasticii centrale "卍" şi ale Taichi-urilor nu se schimbă. Aceste Falun-uri de mărimi diferite se învârt, la fel ca şi swastika "卍". Rădăcina Falun-ului este plantată în univers. Universul se roteşte; toate galaxiile se rotesc, aşa că Falun-ul se roteşte şi el. Cei al căror tianmu este la un nivel coborât pot vedea Falun-ul rotindu-se ca un ventilator; cei al căror tianmu este la un nivel mai ridicat pot vedea întreaga imagine a Falun-ului, care este foarte frumoasă şi strălucitoare, încurajându-i practicanții să se străduiască înainte cu tărie.

3. Caracteristicile cultivării Falun Gong

(1) Fa îl purifică pe practicant

Cei care studiază Falun Gong nu numai că vor fi capabili să crească rapid potență energetică şi capacități supranormale, dar vor putea de asemenea să cultive Falun-ul. Falun-ul poate fi format într-o foarte scurtă perioadă de timp şi o dată format este foarte puternic. Îi poate proteja pe practicanți împotriva devierii. În plus poate proteja persoana împotriva interferenței de la oameni cu xinxing inferior. Este de asemenea o metodă de cultivare total diferită, teoretic, de cele tradiționale. Din moment ce Falun-ul se roteşte fără încetare după ce este format, el există în formă de ființă inteligentă, colectând regulat şi continuu energie în partea de jos a abdomenului cultivatorului. Falun-ul absoarbe automat energie din univers prin rotație. Deoarece se roteşte nonstop, atinge scopul de "Fa purificându-l pe practicant", ceea ce se referă la faptul că Falun-ul cultivă oamenii neîncetat chiar dacă ei nu practică tot timpul. După cum ştiu toți, oamenii obişnuiți trebuie să muncească ziua şi să se odihnească noaptea, lăsând timp foarte limitat pentru practică. Pentru a obține practica continuă 24 de ore pe zi, calea aşa-zisei gândiri la practică tot timpul nu va merge, iar folosirea altor metode abia obține țelul cultivării 24 de ore într-un sens adevărat. Totuşi, Falun-ul se roteşte neîncetat, colectând şi transformând qi-ul (forma inițială de existență a energiei) care a fost absorbit de la univers prin rotirea înăuntru. Aceasta se face în toate locațiile Falun-ului, zi şi noapte, fără oprire. El converteşte qi-ul într-o substanță de nivel mai înalt, schimbînd-o în final în gong în corpul cultivatorului. Aceasta este "Fa purificându-l pe practicant". Cultivarea Falun Gong este complet diferită de orice altă şcoală sau metodă de cultivare qigong care cultivă Dan[41].

Cea mai mare proprietate a Falun Gong este cultivarea Falun-ului şi nu a Dan-ului. Până acum, printre metodele de cultivare care au fost făcute public, indiferent din ce şcoală sau cale de cultivare provin, poate fi budism sau taoism, ale şcolior budiste sau taoiste, sau ramurile răspândite printre oameni, toate cultivă Dan. La fel fac multe dintre căile de cultivare lăturalnice. Ele sunt numite Dandao qigong[42]. Cultivarea călugărilor, călugărițelor şi taoiştilor, toate au luat această cale de cultivare a Dan-ului. Dacă sunt incinerați după moarte, ei produc sarira[43], a cărui compoziție n-a fost detectată de echipamentul ştiințific modern. Este foarte solid, dur şi frumos. De fapt este substanța de energie înaltă care a fost adunată din alte dimensiuni, nu din

[37] Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.
[38] Fa-Deasupra-Lumii-Triple, N.T.
[39] în sanscrită swastica reprezintă "adunarea tuturor bunelor auspicii", N.T.
[40] vezi insertul colorat
[41] mănunchi energetic, N.T
[42] cele care cultivă Dan, N.T.
[43] relict, N.T.

dimensiunea noastră. Acesta este Dan. Este foarte dificil pentru Dandao qigong să atingă starea iluminării în timpul vieții cuiva. Înainte, o mulțime de oameni care practicau Dandao qigong au încercat să ridice Dan-ul. O dată ce a fost ridicat în palatul Niwan[44], nu a putut fi ridicat afară, aşa că aceşti oameni s-au înțepenit aici. Unii oameni au vrut deliberat să-l explodeze, dar nu au avut nici o cale de a o face. Unii au lucrat în felul acesta: bunicul lor nu a reuşit. La moartea sa, bunicul l-a scuipat, dându-l tatălui. Tatăl nu a reuşit. La moartea sa, tatăl de asemenea l-a scuipat afară şi i l-a dat lui. Până acum el este încă un nimeni. Este foarte dificil. Bineînțeles că există multe căi de cultivare de asemenea foarte bune. Dacă se primeşte învățătură adevărată, la fel, nu este rău. Este de temut numai că el nu te învață lucruri de un nivel aşa de înalt.

(2) Cultivarea conştiinței principale

Toată lumea are o conştiință principală. În general oamenii depind de conştiința principală atunci când îndeplinesc sarcini şi examinează probleme. În afară de conştiința principală, în corp mai există de asemenea una sau mai multe paraconştiințe şi mesaje moştenite de la strămoşi, din familie. Paraconştiința are acelaşi nume ca şi conştiința principală, dar este în general mult mai capabilă şi de un nivel mai ridicat. Ea nu se pierde în labirintul societății noastre obişnuite şi poate vedea dimensiunile sale speciale. Multe metode de cultivare iau calea cultivării paraconştiinței, în care corpul fizic şi conştiința principală funcționează numai ca purtător. Aceste lucruri sunt în general necunoscute cultivatorilor. Totuşi, ei se pot simți mulțumiți. Trăind în societate, chestiunile materiale sunt foarte greu de abandonat, în special cele pentru care există ataşamente. De aceea, multe metode de cultivare accentuează practica în stare de transă, o stare de transă absolută. Când transformarea apare în stare de transă, paraconştiința este cea care trece prin transformare în acea societate şi cea care este îmbunătățită în timpul transformării. Într-o zi paraconştiința îşi termină cultivarea şi îți ia gong-ul. Nimic nu este lăsat pentru conştiința ta principală şi benti, iar cultivarea ta de o viață va fi în van. Aceasta ar fi un mare păcat. Unii maeştrii binecunoscuți de qigong dispun de tot felul de capacități supranormale, şi de aici de reputație şi respect; totuşi, ei nu realizează că gong-ul lor nu creşte de fapt din corpul lor.

Falun Gong a noastră cultivă direct conştiința principală, cerând ca gong-ul să crească pe corpul tău cu adevărat. Bineînțeles că paraconştiința, fiind într-o poziție secundară, va obține o parte, îmbunătățindu-se de asemenea. Metoda noastră de cultivare are cerințe stricte de xinxing, lăsându-te să-ți temperezi xinxing-ul şi să-ți câştigi astfel îmbunătățirea în societatea obişnuită în cele mai complicate circumstanțe, ca un lotus răsărind din mâlul murdar. Prin urmare îți este permis să reuşeşti în cultivare. De aceea este Falun Gong atât de prețioasă. Este prețioasă pentru că tu însuți eşti cel care obține gong. Dar este de asemenea foarte greu. Dificultatea constă în faptul că ai ales calea care cultivă în cele mai complicate circumstanțe.

Din moment ce țelul practicii este să cultive conştiința principală, conştiința principală este cea care trebuie folosită pentru a conduce cultivarea cuiva. Orice decide conştiința principală este final; nu trebuie lăsat paraconştiinței. Altfel, va veni o zi când paraconştiința îşi va termina cultivarea spre un nivel mai înalt şi va lua gong-ul cu ea. Dar ție, corp şi conştiință principală, nu-ți va rămâne nimic. Când cultivi spre un nivel mai înalt, nu este permis ca propria ta conştiință principală să nu ştie nici măcar că tu practici, ca şi cum ar fi adormită. Trebuie să fii clar asupra a ce practici, cultivând spre un nivel mai înalt şi îmbunătățind xinxing-ul. Numai atunci vei putea controla inițiativa şi obține gong-ul. Uneori, când eşti absent, poate că ai îndeplinit ceva şi nici nu ştii cum a fost făcut. De fapt, paraconştiința a fost cea care a jucat acest rol. Paraconştiința a controlat. Dacă stai aici în meditație şi te uiți în față, tu vezi că vis-a-vis este un alt "tu". Este paraconştiința ta. Dacă stai în meditație cu fața la nord, dar dintr-o dată descoperi că tu stai la nord şi începi să te gândeşti "Cum am ieşit?", atunci acesta este adevăratul tău "eu" ieşind afară. Ceea ce stă acolo este corpul tău fizic şi paraconştiința. Acestea pot fi diferențiate.

Nu trebuie să uiți complet de tine când practici Falun Gong. Uitând de sine nu se urmează Marea Lege[45] a cultivării Falun Dafa. Trebuie să-ți păstrezi mintea clară când practici. Nu vei devia dacă conştiința ta principală este tare în timpul practicii şi lucrurile obişnuite nici măcar nu-ți pot face rău. Dacă conştiința principală este slabă, unele lucruri se pot ataşa de corp.

(3) Cultivă indiferent de direcție şi timp

Multe metode de cultivare dau atenție direcției spre care practică şi orelor la care practicarea este optimă.

[44] corpul pineal, în creier, N.T.
[45] Dafa, în original, N.T.

Noi nu suntem preocupaţi deloc de acestea. Cultivarea Falun Gong este practicată în concordanţă cu caracteristica universului şi principiile de evoluţie ale universului. De aceea, nu ne interesează direcţiile sau timpul. Exerciţiul nostru este echivalent cu a practica aşezaţi pe Falun, care este omni-direcţional şi se roteşte în permanenţă. Falun-ul nostru este sincronizat cu universul. Universul este în mişcare, Calea Lactee este în mişcare, cele nouă planete se învârt în jurul soarelui şi pământul însuşi se roteşte. În ce direcţie sunt estul, sudul, vestul sau nordul? Aceste direcţii au fost inventate de oamenii care trăiesc pe pământ. De aceea, orice direcţie ai în faţă, tu vei avea în faţă toate direcţiile.

Unii oameni spun că cel mai bine este să practici la miezul nopţii, unii spun la prânz, sau alţii altcândva. De asemenea, nu ne preocupă asta, pentru că Falun-ul te cultivă când nu practici. Falun-ul te ajută să cultivi în orice moment, ceea ce este "Fa purificând practicantul". În Dandao qigong oamenii cultivă Dan-ul; în Falun Gong este Fa cea care îi cultivă pe oameni. Practică cât poţi, când ai timp. Practică mai puţin când nu ai. O poţi face în funcţie de împrejurări.

4. Cultivarea simultană a minţii şi a corpului

Falun Gong cultivă împreună mintea şi corpul. Prin practică benti este schimbată prima. Fără a pierde benti, conştiinţa principală se uneşte cu corpul fizic formând una, completând cultivarea în întregul său.

(1) Schimbarea benti-ului

Corpul uman este format din carne, sânge şi oase, cu diferite structuri moleculare şi componente. Prin cultivare componentele moleculare ale corpului uman sunt transformate în substanţe de energie înaltă. Astfel, componentele corpului uman nu mai sunt substanţele originale, suferind o schimbare fundamentală a calităţii intrinseci. Totuşi, cultivatorii cultivă şi trăiesc între oameni obişnuiţi şi nu pot încălca condiţiile societăţii umane. Prin urmare, acest fel de schimbare nu alterează structura moleculară originală şi nici nu schimbă secvenţa în care sunt aranjate moleculele. Schimbă numai componentele moleculare originale. Carnea corpului rămâne moale, oasele tari şi sângele fluid. Când este tăiat, cineva sângerează la fel ca înainte. Conform "Teoriei Chineze a Celor Cinci Elemente", "metal, lemn, apă, foc şi pământ" alcătuiesc totul. Este la fel în cazul corpului uman. Când un cultivator a trecut prin schimbări ale benti, având componentele moleculare originale înlocuite de substanţele de energie înaltă, corpul uman în acest punct nu mai este compus din substanţele originale. Aceasta este exact aşa-numita "Transcedere a Celor Cinci Elemente".

Cea mai notabilă caracteristică a metodelor de cultivare ce cultivă împreună mintea şi corpul este prelungirea vieţii şi împiedicarea îmbătrânirii. Falun Gong a noastră are această caracteristică notabilă. Falun Gong lucrează în felul acesta: schimbă componentele moleculare în corpul uman de la fundamental, depozitează în fiecare celulă substanţa de energie înaltă care a fost colectată şi în final lasă substanţa de energie înaltă să înlocuiască componentele celulei. În acest fel metabolismul va înceta. Astfel se transced cele cinci elemente, schimbând corpul într-unul compus din substanţe din alte dimensiuni. Nu va mai fi constrâns de spaţiul şi timpul nostru, această persoană va fi pentru totdeauna tânără.

În istorie au existat mulţi călugări remarcabili care au avut o viaţă foarte lungă. Acum, există oameni care merg pe stradă, având vârste de sute de ani şi tu nu-ţi poţi da seama cine sunt. Arată foarte tineri şi poartă aceeaşi îmbrăcăminte obişnuită, astfel încât nu-i poţi deosebi. Viaţa umană n-ar trebui să fie atît de scurtă cum este acum. Vorbind din punctul de vedere al ştiinţei moderne, oamenii ar trebui să poată trăi peste 200 de ani. Conform înregistrărilor, în Marea Britanie a existat o persoană numită Femcath care a trăit 207 ani. În Japonia, o persoană numită Mitsu Taira a trăit 242 de ani. În dinastia Tang, în ţara noastră, a existat un călugăr numit Hui Zhao, care a trăit până la 290 de ani. Conform anuarelor judeţene din Yong Tai, în provincia Fujian, Chen Jun s-a născut în primul an al Zhong He[46], sub domnia împăratului Xi Zong din timpul dinastiei Tang. El a murit în Tai Ding al dinastiei Yuan[47], după ce a trăit 443 de ani. Acestea sunt toate sprijinite de înregistrări şi pot fi investigate. Nu sunt poveşti cu zâne. Prin cultivare, practicanţii noştri Falun Gong au redus remarcabil ridurile de pe feţele lor, care au acum o strălucire roză şi sănătoasă. Îşi simt corpurile foarte uşoare şi relaxate, nici un pic obosite când merg pe jos sau muncesc. Acesta este un fenomen comun. Acesta este motivul pentru care înfăţişarea mea, conform celorlalţi, nu s-a schimbat de 20 de ani. Eu însumi am cultivat zeci de ani. Falun Gong a noastră conţine un element foarte puternic care cultivă viaţa. Referitor la vârstă, cultivatorii Falun Gong arată considerabil diferit de oamenii obişnuiţi. Nu arată ca de

[46] 881 AD, N.T.
[47] 1324 AD, N.T.

vârsta lor. De aceea, cele mai mari caracteristici ale metodelor de cultivare simultane a minții şi corpului sunt prelungirea vieții, împiedicarea îmbătrânirii şi prelungirea speranței de viață a oamenilor.

(2) Circuitul celest Falun

Corpul nostru uman este un mic univers. Energia corpului uman circulă în jurul corpului, ceea ce se numeşte mişcarea micului univers sau mişcarea circuitului celest. Conectând cele două canale energetice ale Ren şi Du, vorbind în termeni de niveluri, este numai un circuit celest la suprafața pielii. Nu are efectul cultivării vieții. Micul Circuit Celest în sens adevărat merge de la palatul Niwan la Dantian[48], circulând înăuntru. Prin circulația internă, permite deschiderea tuturor canalelor începând dinăuntrul corpului înspre afară. Falun Gong a noastră cere ca toate canalele să fie deschise de la început.

Marele Circuit Celest este mişcarea tuturor canalelor, care trece prin întregul corp într-un ciclu complet. Dacă Marele Circuit Celest se deschide, va aduce o stare în care persoana va putea levita de la sol. Aceasta este ceea ce se înțelege prin "bairi feisheng"[49], aşa cum este descris în Dan Jing. Cu toate acestea, de obicei un loc din corpul tău va fi încuiat, astfel încât nu vei putea zbura. Totuşi, îți va aduce starea aceasta: vei merge repede şi fără efort, şi când mergi la deal simți că parcă cineva te împinge de la spate. Deschiderea Marelui Circuit Celest poate aduce de asemenea un tip de capacitate supranormală: poate face posibilă schimbarea qi-ului care există în diferite organe în corp. Qi-ul inimii se mută la stomac; qi-ul stomacului călătoreşte în intestine... O dată cu întărirea potenței energetice, dacă este eliberată în afara corpului, această capacitate se schimbă într-o capacitate supranormală de teleportare. Acest tip de circuit celest este numit şi "Circuitul Celest al Meridianelor" sau "Circuitul Celest Qiankun". Dar mişcările sale încă nu au atins scopul transformării corpului. Trebuie să mai existe un circuit celest corespunzător, numit "Circuitul Celest Maoyou". Circuitul Celest Maoyou se mişcă astfel: iese afară din punctul huiyin[50] sau punctul baihui[51], se mişcă de-a lungul părților corpului, pe la granița dintre yin şi yang.

Circuitul Celest în Falun Gong este mult mai mare decât mişcarea celor Opt Meridiane Speciale, discutată în metodele de cultivare obişnuite. Este mişcarea tuturor canalelor încrucişate localizate în întreg corpul. Impune ca toate acestea să fie deschise în întregime de la început şi ca toate să se mişte împreună. Aceste lucruri sunt deja sădite în Falun Gong a noastră, aşa că tu nu trebuie să le practici deliberat şi nici nu trebuie să ghidezi aceste lucruri cu gândurile tale. Dacă o faci în felul acesta, deviezi. În timpul cursului am instalat qiji în afara corpului tău. Circulă automat. Qiji este ceva unic cultivării de nivel mai înalt şi este parte din ceea ce face practica automată. La fel ca Falun-ul, se roteşte neîncetat, punând toate canalele energetice interne în mişcare de rotație. Deşi nu ai practicat Circuitul Celest, acele canale au fost deja puse în mişcare şi interiorul şi exteriorul se mişcă împreună în adâncime. Folosim exercițiile noastre pentru a întări qiji care există în afara corpului.

(3) Deschiderea canalelor

Obiectivul deschiderii canalelor este permiterea circulației energiei, schimbarea componentelor moleculare ale celulelor şi transformarea lor într-o substanță de energie înaltă. Canalele non-practicanților sunt înfundate şi de asemenea foarte înguste. Canalele practicanților vor prinde strălucire treptat, curățind ariile înfundate. Canalele practicanților veterani se vor lăți. Se vor lăți şi mai tare când se cultivă spre un nivel mai înalt. Unii oameni au canalele de lățimea unui deget. Totuşi, lățirea canalelor în sine nu reflectă nivelul cultivării şi nici înălțimea gong-ului. Prin practică, canalele vor fi făcute să strălucească şi lățite şi până la urmă se vor conecta pentru a deveni un tot continuu. În acest punct persoana nu mai are canale sau puncte de acupunctură. Pe de altă parte tot corpul este canale şi puncte de acupunctură. Nici în acest punct nu înseamnă că persoana a obținut cultivarea. Este numai o reflectare a nivelului în cultivarea Falun Gong. Când se atinge această stare, persoana a ajuns la sfârşitul cultivării Shi-Jian-Fa[52]. În acelaşi timp aduce o stare foarte evidentă înfățişării externe: sanhua juding[53]. A fost dezvoltat mult gong, tot având formă şi stâlpul energetic este de asemenea foarte înalt. În plus cele trei flori au apărut pe coroana capului, una semănând cu o crizantemă şi o alta cu un lotus. Cele trei flori se rotesc în jurul axei şi în acelaşi timp se învârt pe rând.

[48] câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.
[49] zburând şi ridicându-te în plină zi, levitație N.T.
[50] perineum, N.T.
[51] centrul coroanei capului, N.T.
[52] Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.
[53] adunarea a trei flori pe coroana capului, o stare în cultivare N.T.

Fiecare floare are un stâlp foarte înalt pe vârf, care ajunge până la cer. Aceşti trei stâlpi se rotesc şi se învârt asemenea florilor. Capul va fi simţit ca devenind greu. Până aici a făcut ultimul său pas în cultivarea Shi-Jian-Fa.

5. Comanda mentală

Cultivarea Falun Gong nu are nevoie de nici o comandă mentală. Comanda mentală nu poate îndeplini nimic singură, dar poate da comenzi. Ceea ce lucrează cu adevărat sunt puterile supranormale, care au capacitatea de gândire a unei fiinţe inteligente şi pot accepta comanda mesajului venind de la creier. Dar mulţi oameni, în special cei din câmpul qigong-ului, au opinii diferite despre aceasta. Ei cred că această comandă mentală poate îndeplini multe lucruri. Unii vorbesc despre folosirea comenzii mentale pentru a dezvolta capacităţi supranormale, folosirea ei pentru a deschide tianmu-ul, pentru a vindeca boli şi a executa teleportare, etc. Aceasta este o înţelegere greşită. La niveluri mai coborâte, oamenii obişnuiţi folosesc comanda mentală pentru a dirija simţurile şi cele patru membre. La niveluri mai ridicate, comanda mentală a cultivatorilor urcă o treaptă, comandând capacităţilor îndeplinirea de sarcini. Cu alte cuvinte, capacităţile supranormale sunt controlate de comanda mentală. Aşa privim comanda mentală. Câteodată vedem maeştrii de qigong vindecând. Pacienţii spun că s-au vindecat fără ca maestrul să mişte un deget şi cred că au fost vindecaţi prin comandă mentală. De fapt foloseşte un tip de capacitate supranormală şi îi dictează să vindece, sau să facă altceva. Deoarece capacităţile supranormale călătoresc într-o altă dimensiune, oamenii obişnuiţi nu le pot vedea cu proprii lor ochii. Cei care nu ştiu, cred că cea care a făcut-o a fost comanda mentală. Unii oameni cred că cea care a folosit la vindecarea bolilor este comanda mentală, ceea ce a indus oamenii în eroare. Această concepţie trebuie clarificată.

Gândurile umane sunt un fel de mesaj, un tip de energie şi o formă a existenţei materiale. Când oamenii se gândesc la lucruri, creierul produce o vibraţie. Uneori are mare efect să recităm o mantra. De ce? Pentru că universul are propria sa frecvenţă de vibraţie. Când frecvenţa mantrei tale coincide cu cea a universului, poate avea efect. Desigur, pentru a avea efect, trebuie să fie un mesaj benign, pentru că lucrurilor rele nu le este permis să existe în univers. Comanda mentală este un fel specific de gândire. Fashen-ul unui mare maestru de qigong de nivel înalt este controlat şi comandat de gândurile corpului principal. Fashen-ul are şi gândurile sale proprii, propria sa abilitate independentă de a rezolva probleme şi de a îndeplini misiuni. Este o individualitate complet independentă. În acelaşi timp, Fashen-ul ştie gândurile corpului principal al maestrului de qigong şi îndeplineşte misiunile conform acestor gânduri. De exemplu, dacă maestrul de qigong doreşte să vindece o anumită persoană, Fashen-ul va merge acolo. Fără acest gând - nu va merge. Când va vedea un lucru extrem de bun de făcut, îl va face singur. Unii maeştri nu au atins starea de iluminare. Sunt unele lucruri pe care ei nu le ştiu încă, dar Fashen-ul lor le ştie.

Comanda mentală include de asemenea înţelesul de "clipă de inspiraţie". Clipa de inspiraţie nu vine de la conştiinţa principală. Baza cunoaşterii conştiinţei principale este foarte limitată. Nu va merge să se depindă numai de conştiinţa principală pentru a încerca să se găsească ceva care nu există în această societate. Clipa de inspiraţie vine de la paraconştiinţă. Unii oameni sunt angajaţi în munca creativă sau în cercetarea ştiinţifică. După ce epuizează toată puterea creierului, se împotmolesc, lasă totul baltă, se odihnesc pentru un timp, sau pleacă la o plimbare afară. Dintr-o dată, clipa de inspiraţie vine pe negândite. Imediat, încep să scrie totul repede. Au creat ceva. Aceasta pentru că atunci când conştiinţa principală a unei persoane este foarte puternică, ea controlează creierul. Se împotmoleşte. O dată ce conştiinţa principală se relaxează, paraconştiinţa începe să funcţioneze. Atunci controlează creierul. Aparţinînd unei dimensiuni diferite, paraconştiinţa nu este constrânsă de dimensiunea aceasta şi poate crea lucruri noi. Dar paraconştiinţa nu poate trece de, sau interfera cu, condiţiile societăţii obişnuite şi nici nu poate afecta progresul dezvoltării societăţii.

Clipa de inspiraţie vine din două surse. Una este dată de paraconştiinţă. Paraconştiinţa nu este pierdută în labirintul acestei lumi şi poate produce inspiraţie. Cealaltă sursă este comandarea şi îndrumarea de către o fiinţă inteligentă de un nivel superior. Când sunt ghidate de o fiinţă de nivel superior, minţile oamenilor capătă orizonturi lărgite şi sunt capabile să creeze lucruri care deschid drumuri. Întreaga dezvoltare a societăţii şi a universului are legile sale unice. Nimic nu se petrece din întâmplare.

6. Nivelurile cultivării Falun Gong

(1) Cultivarea la nivel înalt

Falun Gong cultivă la un nivel foarte înalt, astfel că gong-ul este generat destul de rapid. Marea Cale este simplă şi uşoară. La nivel macroscopic, Falun Gong are foarte puține mişcări. Totuşi, controlează toate aspectele corpului, incluzând multe lucruri care vor fi generate. Atâta timp cât xinxing-ul poate fi ținut sus, gong-ul creşte de asemenea foarte rapid, cerând foarte puțin efort intențional, sau folosirea vreunei metode particulare, sau "anding shelu caiyao liandan"[54], sau întețirea controlată a focului, sau strângerea unei cantități anume de plante medicinale. Bazarea pe ghidarea comenzii mentale poate fi foarte complicată şi poate duce foarte uşor la deviere. Aici, noi asigurăm cea mai convenabilă şi cea mai bună cale de cultivare, dar şi cea mai dificilă. Pentru ca un cultivator să ajungă în starea de "Corp Alb ca Laptele", va lua mai mult de un deceniu, decenii, sau chiar mai mult, în alte metode. Totuşi, noi te vom aduce în această stare imediat. Acest nivel poate să fie deja trecut chiar fără a simți. Poate ține numai câteva ore. Poate să fie o zi în care să te simți foarte sensibil şi numai puțin mai târziu să nu te mai simți atât de sensibil. De fapt ai trecut de un mare nivel.

(2) Forme de manifestare a gong-ului

După ce trec prin purificarea corpului fizic, cei care cultivă Falun Gong ating starea potrivită cultivării Dafa. Aceasta este starea de "Corp Alb ca Laptele". Gong-ul poate fi generat numai după ce au fost ajustați la această stare. Cei al căror tianmu este de nivel înalt pot vedea gong-ul dezvoltându-se pe suprafața pielii unei persoane, fiind apoi absorbit în corpul cultivatorului. Apoi este generat din nou şi absorbit din nou şi aşa mai departe, trecând prin nivel după nivel, uneori foarte rapid. Acesta este gong de prim ciclu. După ce gong-ul s-a dezvoltat pentru primul ciclu, corpul cultivatorului nu mai este un corp obişnuit. După ce a ajuns la "Corp Alb ca Laptele" nu se va mai îmbolnăvi niciodată. Durerea care poate apare aici sau acolo, sau disconfortul dintr-o anume zonă, similar cu boala, nu este boală. Este cauzat de karma. După al doilea ciclu de dezvoltare al gong-ului, ființele inteligente au crescut foarte mari. Se pot mişca şi vorbi. Uneori ele sunt produse rar, alteori cu mare densitate. De asemenea, ele pot vorbi între ele. O mare cantitate de energie este adunată în acele ființe inteligente, care este folosită pentru a transforma benti.

Când se cultivă în Falun Gong la un nivel foarte avansat, uneori pe tot corpul apar yinghai[55]. Ei sunt foarte zburdalnici, le place să se joace şi sunt foarte binevoitori. De asemenea se poate produce şi un alt corp. Este yuanying[56]. El stă pe lotus, arătând foarte frumos. Yuanying-ul generat prin cultivare este creat de unirea yin-ului şi yang-ului din corpul uman. Cultivatorii, atît bărbați cât şi femei, pot cultiva yuanying. Yuanying este foarte mic la început, creşte treptat mai mare şi în final ajunge de aceeaşi mărime ca cultivatorul şi arată exact la fel ca acesta. Stă în corpul acestuia. Când cei cu capacități supranormale se uită la el, vor spune că acesta are două corpuri. De fapt şi-a cultivat adevăratul corp. În plus prin cultivare pot fi dezvoltați mulți Fashen. În general, capacitățile supranormale care pot fi cultivate în univers pot fi toate dezvoltate în Falun Gong; capacitățile supranormale care sunt dezvoltate în alte metode de cultivare sunt de asemenea incluse în Falun Gong.

(3) Cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa

Prin practică, cultivatorii îşi lățesc canalele din ce în ce, conectându-le într-un tot. Aceasta pentru a cultiva la o stare unde nu mai există canale şi puncte de acupunctură. Cu alte cuvinte, canalele şi punctele de acupunctură vor exista pretutindeni. Aceasta nu înseamnă că ai obținut Tao. Este numai un tip de reflectare în timpul procesului cultivării Falun Gong, reflectarea unui nivel. Când a fost atins acest stadiu, persoana este la sfârşitul cultivării Shi-Jian-Fa. Gong-ul dezvoltat este deja foarte puternic, tot având formă. Stâlpul energetic este de asemenea foarte înalt. În plus apar trei flori pe vârful capului[57]. În acest moment persoana a făcut numai ultimul pas în cultivarea Shi-Jian-Fa.

Făcând încă un pas înainte, nu mai este nimic rămas. Tot gong-ul este ascuns în dimensiunea cea mai adâncă a corpului. Se intră în starea de "Corp Pur Alb", în care corpul este transparent. Cu încă un pas înainte, se intră în cultivarea Chu-Shi-Jian-Fa, cunoscută şi sub numele de cultivarea corpului de buddha. Gong-ul dezvoltat în acest stadiu ține de categoria puterilor divine. În acest moment el are puteri nelimitate, devenind foarte puternic. Când atinge un tărâm mai înalt, va cultiva pentru a deveni un mare iluminat.

[54] instalarea unui creuzet şi unui cuptor pentru a cultiva Dan din plante medicinale alese, N.T>
[55] infanți cultivați, N.T.
[56] infantul principal, N.T.
[57] sanhua juding, chineză în original, N.T.

Aceasta depinde de cum se cultivă xinxing-ul. Orice nivel înspre care se cultivă, este nivelul "Fructului Status-ului" persoanei. Cultivatorii dedicați dobândesc Legea Dreaptă şi obțin Dreapta Realizare; iar aceea este terminarea cu succes a cultivării.

Capitolul III Cultivarea xinxing-ului

Orice cultivator Falun Dafa trebuie să plaseze cultivarea xinxing-ului ca primă prioritate şi să creadă ferm că xinxing-ul este cheia dezvoltării gong-ului. Acesta este principiul cultivării de nivel înalt. Vorbind strict, potența energetică care determină nivelul cuiva nu este dezvoltată prin practică, ci prin cultivarea xinxing-ului. Este mai uşor de vorbit despre îmbunătățirea xinxing-ului decât de făcut. Cultivatorii trebuie să poată renunța la multe, să-şi îmbunătățească calitatea de iluminare, să poarte suferințe peste suferințe şi să îndure lucruri aproape de neîndurat, etc. De ce practică unii oameni de mulți ani, dar gong-ul lor nu creşte? Cauzele fundamentale sunt: prima - nu sunt atenți la xinxing; a doua - nu cunosc legea dreaptă a nivelului înalt. Această problemă trebuie dezvăluită. Mulți maeştrii care predau gong vorbesc despre xinxing; ei predau cu adevărat. Cei care predau numai mişcări şi tehnici dar nu discută niciodată despre xinxing, predau de fapt cultivarea malefică. De aceea, practicanții trebuie să cheltuie mult efort cu îmbunătățirea xinxing-ului lor. Numai atunci pot intra în cultivarea de nivel înalt.

1. Implicația xinxing-ului

Xinxing-ul discutat în Falun Gong nu poate fi confundat cu "De[58]", sau acoperit numai de "De". Cuprinde mult mai mult decât "De". Cuprinde multe alte aspecte, incluzându-le pe cele din "De". "De" este numai una dintre manifestările xinxing-ului unei persoane, aşa că folosirea numai a "De" pentru a înțelege semnificația xinxing-ului nu este deajuns. Xinxing-ul cuprinde de asemenea cum să tratăm problemele "câştigului" şi "pierderii". "Câştigul" este câştigul asimilării la caracteristicile universului. Caracteristica ce compune universul este Zhen-Shan-Ren. Gradul de asimilare între un cultivator şi caracteristica cosmică este reflectat în "De"-ul personal. "Pierderea" este renunțarea la acele gânduri bolnave şi conduite lacome, câştig personal, pofte senzuale, dorințe, omoruri, lupte, furt, jaf, înşelăciune, invidie, etc. Dacă cineva cultivă către un nivel mai înalt, trebuie să renunțe şi la urmărirea dorințelor şi a plăcerii senzuale, care este naturală şi adânc înrădăcinată în ființele umane. Cu alte cuvinte trebuie să renunțe la toate ataşamentele şi trebuie să ia uşor toată faima şi cîştigul personal.

O persoană completă este compusă din corp fizic şi caracter. La fel este cu universul. În afară de existența substanței, există simultan şi caracteristica "Zhen-Shan-Ren". Orice particulă din aer conține această caracteristică. În societatea obişnuită, această caracteristică este reflectată în faptul că facerea de lucruri bune aduce laude şi facerea de lucruri rele aduce pedeapse. La un nivel mai înalt, caracteristica se manifestă de asemenea prin capacități supranormale. Oamenii care se adaptează acestui fel de caracteristică sunt oameni buni; cei care stau departe de ea sunt răi. Oamenii care o satisfac şi s-au asimilat la ea sunt cei care au obținut Calea. Aşadar cultivatorii trebuie să aibă un xinxing extrem de ridicat pentru a se conforma acestei caracteristici. Numai aşa se poate cultiva către un nivel mai înalt.

Este uşor să fii o persoană bună, dar nu este uşor să cultivi xinxing-ul. Cultivatorii trebuie să fie preparați psihic. Trebuie să fie cu adevărat doritori înainte să încerce să-şi rectifice mintea. Oamenii trăiesc în lumea aceasta unde societatea devine foarte complicată. Vrei să faci lucruri bune, dar sunt oameni care nu vor ca tu să faci asta; nu vrei să faci rău nimănui, dar alții îți pot face rău din diverse motive. Unele dintre aceste lucruri se întâmplă din motive nenaturale. Vei înțelege motivele? Ce ar trebui să faci? Fiind confruntat cu toate conflictele acestei lumi, xinxing-ul tău este testat în fiecare moment. Când eşti confruntat cu umilințe de nedescris, când interesul tău direct este afectat, când eşti în fața banilor şi plăcerii, în lupta pentru putere, când furia şi invidia ies la iveală în conflicte, când diverse conflicte au loc în societate şi în familie, când apar tot felul de suferințe, poți tu întotdeauna să te conduci conform cerinței stricte de xinxing? Desigur, dacă poți să faci toate acestea, eşti deja un iluminat. Până la urmă, cei mai mulți cultivatori încep ca persoane obişnuite. Cultivarea xinxing-ului este treptată şi urcă încetul cu încetul. Cultivatorii hotărâți trebuie să fie pregătiți să îndure suferințe mari şi să facă față dificultăților cu mintea fermă şi până la urmă ei vor obține Dreapta Realizare. Speranța mea către toți cultivatorii este ca ei să-şi păzească bine xinxing-ul şi să-şi îmbunătățească potența energetică cât de curând!

[58] virtuți, o substanță albă în celelalte dimensiuni. N.T.

2. Pierdere şi câştig

Atât comunităţile de qigong cât şi religia vorbesc despre pierdere şi câştig. Unii oameni privesc "pierderea" drept a fi caritabil, a face lucruri bune şi a da o mână de ajutor celor în necaz; "câştig" drept "câştigarea de gong". Chiar şi călugării din temple spun că trebuie să fii caritabil. Această înţelegere restrânge sensul "pierderii". "Pierderea" de care vorbim, este totuşi mult mai cuprinzătoare şi este ceva pe scară largă. Lucrurile pe care cerem să le pierzi sunt ataşamentele oamenilor obişnuiţi şi mintea care nu lasă aceste ataşamente. Dacă poţi lăsa lucrurile pe care le consideri importante şi poţi abandona lucrurile la care nu crezi că poţi renunţa, acesta este "pierdere" în sensul real. Oferirea de ajutor şi exprimarea caritătii sunt numai o parte a "pierderii".

Ca persoană obişnuită, un om vrea să aibă puţină faimă, câştig personal, un standard de viaţă mai bun, mai mult confort şi mai mulţi bani. Acestea sunt ţelurile oamenilor obişnuiţi. Fiind cultivatori, noi suntem diferiţi şi obţinem gong, nu aceste lucruri. Trebuie să ţinem mai puţin la interesul personal, să îl luăm uşor, dar nu ni se cere să pierdem cu adevărat lucruri materiale. Cultivăm în societatea obişnuită şi trebuie să trăim la fel ca oamenii obişnuiţi. Cheia este să-ţi laşi ataşamentele; nu ţi se cere să pierzi nimic cu adevărat. Nimic din ce îţi aparţine nu se va pierde, dar de asemenea, lucrurile care nu-ţi aparţin nu pot fi obţinute. Dacă sunt obţinute, vor trebui returnate celorlalţi. Dacă câştigi ceva, trebuie să pierzi altceva. Bineînţeles, nu este posibil să faci totul foarte bine dintr-o dată şi nici nu este posibil să devii iluminat peste noapte. Dar cultivând puţin câte puţin, îmbunătăţirea pas cu pas este de obţinut. Vei câştiga la fel de mult cât vei pierde. Cu o atitudine uşoară pentru câştig personal, mai degrabă vei câştiga mai puţin în schimbul liniştii. Poate vei suferi nişte pierderi când este vorba despre lucruri materiale, dar vei câştiga "De" şi gong. Aici se găseşte adevărul. Nu trebuie să câştigi intenţionat "De" şi gong prin schimbul de faimă, bani şi interes personal. Aceasta ar trebui să fie înţeleasă mai departe prin experienţă, folosind calitatea de iluminare.

Un cultivator al marii Tao a spus odată: "Eu nu vreau lucrurile pe care le doresc alţii. Nu posed lucrurile pe care le posedă alţii; totuşi am lucruri pe care alţii nu le au. Vreau lucruri pe care alţii nu le vor". Ca persoane obişnuite, oamenii au cu greu momente în care se simt satisfăcuţi. Vor totul, în afară de piatra care stă pe drum, pe care nu vrea nimeni s-o ridice. Dar cultivatorul taoist a spus: "Atunci iau eu piatra asta". Un proverb spune: "Ce este rar este preţios; ce lipseşte este special". Pietrele sunt lipsite de valoare aici, dar sunt foarte preţuite în dimensiunea cealaltă. Se vorbeşte aici despre un principiu care nu poate fi rostit de către oamenii obişnuiţi. Mulţi maeştrii iluminaţi, de nivel înalt, cu mare virtute, nu au lucruri materiale. Pentru ei nu este nimic la care să nu poată renunţa.

Calea cultivării este cea mai corectă. Cultivatorii sunt de fapt cei mai inteligenţi. Lucrurile pentru care se luptă oamenii obişnuiţi şi micile beneficii pe care le câştigă vor dura puţin. Chiar dacă ai obţinut prin luptă, ai găsit gratis, sau ai câştigat puţin beneficiu, ce dacă? Există o zicală printre oamenii obişnuiţi: "Când te naşti nu poţi aduce nimic cu tine; când mori, nu poţi lua nimic cu tine". Intri în lume cu nimic, nu iei nimic când pleci. Până şi oasele îţi vor fi arse până la cenuşă. Nu contează dacă ai tone de bani sau dacă eşti demnitar; nimic nu poate fi luat cu tine când pleci. Dar gong-ul poate fi luat, pentru că el creşte direct pe corpul conştiinţei tale principale. Vă spun, nu este uşor să posezi gong. Este atât de preţios şi atât de greu de obţinut încât nu poate fi schimbat pentru nici o sumă de bani. Când gong-ul tău a atins un nivel foarte avansat şi dacă într-o zi te decizi să nu mai cultivi, atâta timp cât nu faci nimic rău, gong-ul poate fi schimbat în orice lucru material pe care-l doreşti. Le poţi avea pe toate. Dar în afară de lucrurile pe care le poţi obţine pe lumea aceasta, nu vei mai avea lucrurile pe care le au cultivatorii.

În scopul câştigului personal unii oameni au obţinut lucruri care nu le aparţin prin mijloace incorecte. Cred că au făcut un târg bun. Adevărul este că au obţinut acest beneficiu schimbând "De"-ul lor cu alţii, fără să ştie. Cultivatorilor trebuie să li se ia din gong, iar necultivatorilor - din speranţa de viaţă sau alte aspecte. Pe scurt, conturile se echilibrează. Acesta este un principiu cosmic. Există de asemenea unii oameni care îi terorizează mereu pe alţii, sau îi rănesc cu cuvinte rele, etc. Când aceste fapte au loc, ei aruncă o porţiune corespunzătoare din "De"-ul lor celorlalţi, schimbând "De" pentru actul de a-i teroriza pe alţii.

Unii cred că este un dezavantaj să fii un om bun. Din punctul de vedere al unui om obişnuit, ei sunt în dezavantaj. Însă ei obţin lucruri pe care oamenii obişnuiţi nu le pot obţine. Aceasta este "De" - o substanţă albă extrem de preţioasă. Fără "De" nu va fi gong; acesta este un adevăr absolut. De ce se întâmplă că mulţi oameni cultivă dar gong-ul lor nu creşte? Este exact pentru că ei nu cultivă "De". Mulţi oameni vorbesc despre "De" şi cerinţele "De", dar nu au dezvăluit principiul real al transformării "De" în gong. Indivizii sunt lăsaţi să înţeleagă. Cele aproape 10.000 de volume ale Tripitaka, ca şi principiile predate de Sakyamuni în cei patruzeci şi ceva de ani cât a fost în viaţă, toate vorbesc despre un singur lucru - "De"; cărţile de cultivare

antică taoistă chineză, au discutat toate "De". Cartea celor 5.000 de cuvinte Dao De Jing a lui Laotse de asemenea reflectează despre "De". Totuşi, unii oameni pur şi simplu nu înţeleg.

Noi vorbim despre "pierdere". Când câştigi trebuie să pierzi. Când vrei într-adevăr să cultivi, vei întâlni nişte încercări. Reflectat în viaţa reală, poţi să întâlneşti puţină suferinţă în corpul fizic, sau să te simţi neconfortabil aici sau dincolo. Dar nu este o boală. De asemenea pot să apară în societate, în familie, sau la lucru, sunt toate posibile. Conflictele apar brusc datorită câştigului personal sau al fricţiunii din cauza emoţiilor şi au ca scop îmbunătăţirea xinxing-ului tău. Aceste lucruri se întâmplă de obicei foarte brusc şi par extrem de intense. Dacă întâlneşti ceva foarte înşelător, ceva care te stânjeneşte, te face de ruşine, sau te pune într-o situaţie înjositoare, cum te vei purta în momentul respectiv? Dacă stai calm şi netulburat, dacă poţi face asta, xinxing-ul tău va fi îmbunătăţit prin această încercare. În mod corespunzător, gong-ul tău va fi dezvoltat în aceeaşi cantitate. Dacă poţi obţine puţin, vei câştiga puţin. Cât de mult câştigi depinde de cât de mult efort depui. În cea mai mare parte a cazurilor, când oamenii sunt în mijlocul unei încercări, pot să nu o realizeze. Totuşi, noi trebuie să o realizăm şi nu trebuie să ne amestecăm cu oamenii obişnuiţi. Când apar conflictele, trebuie să adoptăm o atitudine mai bună. Din moment ce cultivăm printre oamenii obişnuiţi, xinxing-ul nostru va fi călit printre oamenii obişnuiţi. Vom face cu siguranţă greşeli şi vom învăţa din ele. Este imposibil să nu întâlnim nici o problemă şi să dezvoltăm gong confortabil.

3. Cultivarea simultană a "Zhen-Shan-Ren"

Calea noastră cultivă Zhen-Shan-Ren în acelaşi timp. "Zhen" este spunerea adevărului, facerea de lucruri adevărate, întoarcerea la sinele original, adevărat, şi în final devenirea unei persoane adevărate. "Shan" este creşterea compasiunii benevolente, facerea de lucruri pline de compasiune şi salvarea oamenilor. Abilitatea de "Ren" este în mod particular accentuată. Numai cu "Ren" se pot cultiva cu succes cei cu mari virtuţi. "Ren" este un lucru foarte puternic, care transcede "Zhen" şi "Shan". Întregul proces al cultivării este pentru a te face să înduri, să te stăpâneşti, să-ţi păzeşti xinxing-ul şi să nu faci cum îţi place.

A fi capabil să înduri şi să te stăpâneşti când eşti confruntat cu probleme nu este uşor. Unii spun: dacă nu loveşti înapoi când eşti bătut, sau dacă nu răspunzi când eşti calomniat sau dacă înduri chiar şi atunci când eşti umilit în faţa familiei, rudelor şi prietenilor apropiaţi, nu ai devenit "Ah Q"[59]?! Eu spun că dacă acţionezi normal în toate aspectele şi inteligenţa ta nu este mai prejos decât a celorlalţi, şi doar ai luat uşor aspectul câştigului personal, nimeni nu va spune că eşti prost. A fi capabil să înduri nu înseamnă să fii slab sau "Ah Q". Este etalarea unei voinţe puternice şi a stăpânirii de sine. În istoria chineză exista o persoană numită Han Xin, care a suferit odată umilinţa de a se fi târât printre picioarele cuiva. Când cineva face asta, este nevoie de mult "Ren". Există o zicătoare antică: "Când o persoană obişnuită este umilită, va scoate sabia pentru a se lupta". Va calomnia şi înjura pe ceilalţi şi va da pumni celorlalţi. Nu este uşor pentru cineva să vină în lumea aceasta. Unii oameni trăiesc pentru ego-ul lor. Nu merită deloc şi este şi prea obositor. Există o zicală în China: dacă te dai un pas înapoi, vei descoperi marea şi cerul nemărginite. Fă un pas înapoi când eşti confruntat cu lucruri problematice. Când îl faci, vei descoperi o cu totul altă situaţie.

Fiind cultivator, nu numai că trebuie să arăţi stăpânire de sine către oamenii care au conflicte cu tine şi cei care te jignesc, dar trebuie să adopţi o atitudine mai bună şi chiar să le mulţumeşti. Fără ca ei să fi intrat în conflicte cu tine, cum îţi poţi îmbunătăţi xinxing-ul? Cum poate fi substanţa neagră transformată în substanţă albă în timpul suferinţei? Cum poţi dezvolta gong? Este foarte greu când eşti în mijlocul unei încercări. Dar trebuie să exerciţi stăpânire de sine în momentul respectiv, pentru că pe măsură ce potenţa energetică creşte, încercările devin din ce în ce mai puternice. Totul depinde dacă îţi poţi îmbunătăţi xinxing-ul. La început poate să te supere, să te facă furios de nesuportat, atât de furios încât să te doară stomacul sau ficatul. Dar dacă nu-ţi pierzi cumpătul şi eşti în stare să tolerezi, este bine. Ai început să înduri, să înduri intenţionat. Mai apoi îţi vei îmbunătăţi treptat xinxing-ul şi vei privi aceste lucruri cu adevărat uşor. În acel punct va fi o îmbunătăţire chiar mai mare. Oamenii obişnuiţi iau unele fricţiuni şi probleme foarte serios, trăiesc pentru prestigiu şi nu pot tolera nimic. Când sunt forţaţi să se irite, îndrăznesc să facă orice. Fiind cultivator, lucrurile pe care oamenii le iau în serios par foarte, foarte triviale pentru tine, prea triviale, pentru că ţelul tău este de foarte lungă durată şi bate foarte departe. Vei trăi atât cât acest univers. Când te vei gândi la aceste lucruri din nou, va fi în regulă dacă le ai şi va fi în regulă dacă nu le ai. Când te gândeşti într-un sens larg poţi depăşi toate aceste lucruri.

[59] un personaj "prost" într-un roman chinezesc, N.T.

4. Abandonarea invidiei

Invidia este un obstacol foarte mare în cultivare, având un impact mare asupra cultivatorilor. Ea afectează direct potența energetică a cultivatorului, răneşte pe ceilalți cultivatori şi interferează serios în cultivarea noastră de nivel înalt. Un cultivator trebuie să scape de ea 100%. Unii oameni au cultivat până la un anumit nivel, totuşi, ei trebuie să-şi abandoneze invidia. Mai mult, cu cât le e mai greu să scape de ea, cu atât este mai uşor ca aceasta să devină mai puternică. Acest fel de forță de opunere face vulnerabilă cealaltă parte a xinxing-ului, cea care s-a îmbunătățit. De ce este invidia ridicată în discuție? Pentru că invidia este foarte puternică şi predomină printre chinezi, cântărind cel mai mult în minţile oamenilor. Totuşi, mulți oameni nu-şi dau seama de asta. Numită invidie orientală, sau invidie asiatică, invidia este caracteristică oamenilor din Est. Oamenii din China sunt foarte introvertiți, foarte rezervați şi nu se exprimă uşor, ceea ce conduce uşor la invidie. Totul are două fețe. Deci, în concordanță, o personalitate introvertită are aspecte pro şi contra. Vesticii sunt relativ extrovertiți. De exemplu, dacă un puşti ia notă maximă la şcoală, va striga vesel pe drumul spre casă "Am luat notă maximă!..." Vecinii vor deschide uşile şi ferestrele pentru a-l felicita. "Tom, felicitări!" Sunt toți fericiți pentru el. Dacă asta se întâmplă în China, gândiți-vă, oamenii se vor simți desgustați când o aud: "A luat notă maximă, şi ce? Care este motivul de mândrie?". Reacția este complet diferită, cu o mentalitate invidioasă.

Cei care sunt invidioşi se uită de sus la ceilalți şi nu le permit acestora să-i depăşească. Când văd pe cineva mai capabil decât ei, încep să se simtă supărați, nu pot să suporte şi nu acceptă. Vor să obțină măriri de salariu o dată cu ceilalți, să aibă primă la fel de mare ca a altora, şi ca ceilalți să împartă vina când li se întâmplă ceva rău. Se înverzesc şi devin invidioşi când văd pe alții făcând mai mulți bani decât ei. În orice caz, nu acceptă când ceilalți fac mai bine decât ei. Unora le este frică să accepte o primă când au obținut rezultate în cercetarea ştiințifică. Le este frică de invidia celorlalți; oameni cărora le-au fost acordate anumite onoruri nu îndrăznesc să le dezvăluie de frica invidiei şi sarcasmului. Unor maeştri de qigong nu le place când alți maeştrii de qigong predau, aşa că se duc şi le fac greutăți. Aceasta este o problemă de xinxing. Un grup practică împreună; unii oameni din acest grup au dezvoltat capacități supranormale după numai o scurtă perioadă de timp. De aceea sunt oameni care vor spune: "Pentru ce trebuie să se laude? Eu am practicat de atâția ani şi am o grămadă mare de certificate. Cum se poate ca el să fi cultivat capacități supranormale înaintea mea?" Aici apare invidia. Cultivarea se concentrează înăuntru. Un cultivator trebuie să se cultive pe el însuşi şi să găsească cauzele problemelor înăuntrul său. Ar trebui să încerci să-ți îmbunătățeşti orice parte în care nu ai făcut destul, muncind tare cu tine. Dacă încerci să găseşti cauzele în alții, după ce alții vor termina cultivarea şi vor ascede, tu vei fi singurul rămas aici. Nu ți-ai pierdut tot timpul? Cultivarea este pentru a te cultiva pe tine însuți!

Invidia îi răneşte de asemenea pe ceilalți cultivatori, ca de exemplu vorbitul de rău, care face dificil ca ceilalți să intre în starea de calm; când cineva are capacități supranormale, din invidie, le poate folosi pentru a-i răni pe ceilalți cultivatori. De exemplu, o persoană stă acolo şi practică şi a cultivat destul de bine. Pentru că are gong, stă acolo ca un munte. Mai apoi, două ființe zboară prin apropiere, dintre care una a fost un călugăr, care, din invidie, nu a reuşit iluminarea. Deşi posedă o anumită potență energetică, nu a atins împlinirea. Când ei ajung în locul unde persoana meditează, unul spune: "Persoana cutare practică aici. Hai să dăm o raită.". Dar celălalt spune "Sunt atât de puternic încât în trecut am tăiat un colț din muntele Tai". Imediat după aceea, încearcă să-l lovească pe practicant. Dar când ridică mâna, n-o mai poate coborî. Pentru că practicantul cultivă o cale dreaptă şi are un scut protector, nu este capabil să-l lovească. Când vrea să lovească un cultivator al căii drepte, devine o problemă serioasă. Este pedepsit. Cei care sunt invidioşi îşi fac rău atât lor cât şi altora.

5. Abandonarea ataşamentelor

A avea ataşamente se referă la faptul că practicanții urmăresc neabătut un obiect în particular sau un țel şi

sunt incapabili să se îndepărteze, sau sunt chiar prea încăpățânați să asculte vreun sfat. Unii oameni urmăresc capacități supranormale în această lume, ceea ce va avea un impact definitiv asupra cultivării lor către nivelurile mai înalte. Cu cât sentimentul este mai puternic, cu atât va fi mai greu să scapi de el şi cu atât mai dezechilibrată şi instabilă va fi starea psihologică. Mai târziu vor simți că nu au primit nimic şi chiar vor începe să se îndoiască de lucrurile pe care le-au învățat. Ataşamentele izvorăsc din dorințele cuiva. Atributul acestor ataşamente este că scopul lor, sau țelul lor, este foarte limitat, este destul de clar şi explicit şi că în mod frecvent persoana însăşi poate să nu le recunoască. Un om obişnuit are multe ataşamente. Pentru a urmări şi a obține ceva, poate să folosească orice mijloc necesar. Ataşamentele unui cultivator sunt dezvăluite diferit, ca de exemplu urmărirea unei capacități supranormale anume, fixarea pe o anume viziune, etalarea puterilor în fața celorlalți, etc. Fiind cultivator, este incorect indiferent ce urmăreşti. Trebuie eliminat. Şcoala taoistă vorbeşte despre "nimic". Şcoala budistă discută despre "golire" şi intră pe uşa "golirii". În final, noi vrem să obținem starea de "nimic" şi "golire", abandonarea oricărui ataşament. Tot ce nu poți abandona trebuie abandonat, ca urmărirea de capacități supranormale. Dacă le urmăreşti înseamnă că vrei să le foloseşti. În realitate este opus caracteristicii universului nostru. Este de fapt încă o problemă de xinxing. Dacă vrei să le ai, atunci de fapt vrei să le etalezi şi să le arăți în fața altora. Aceasta nu este ceva de arătat pentru ca alții să poată vedea. Chiar dacă vrei să le foloseşti într-un scop foarte inocent, chiar dacă vrei să le foloseşti pentru a face unele lucruri bune, acele lucruri bune pe care le-ai făcut pot până la urmă să nu fie ceva atât de bun. Nu este neapărat o idee bună să lucrezi la probleme ale oamenilor obişnuiți folosind mijloace supranormale. După ce unii aud remarcile mele, cum că 70% dintre oamenii de la curs au avut tianmu-ul deschis, încep să se întrebe: "De ce nu pot vedea nimic?" Când se întorc acasă şi practică, atenția lor se focalizează pe tianmu până la punctul în care obțin o durere de cap. Până la urmă tot nu pot vedea nimic. Acesta se numeşte ataşament. Indivizii diferă în condițiile lor fizice şi calitățile lor înnăscute. Este imposibil ca toți să vadă prin tianmu în acelaşi timp şi nu e posibil să aibă tianmu-ul la acelaşi nivel. Unii oameni pot fi capabili să vadă, alții nu. Toate acestea sunt normale.

Ataşamentele pot stânjeni, încetini, sau destabiliza dezvoltarea potenței energetice a cultivatorilor. În cazurile mai serioase, ele pot chiar determina ca cultivatorii să o apuce pe căi rele: unele capacități supranormale pot fi folosite de oameni cu xinxing inferior spre a face lucruri rele. Au fost cazuri în care au fost comise fapte rele, folosind capacități supranormale, din cauza xinxing-ului rău. Un student la colegiu, bărbat, a dezvoltat capacitatea supranormală de control mental. Cu asta, a putut folosi propriile gânduri pentru a controla gândurile şi conduita celorlalți. Apoi a folosit-o pentru a face lucruri rele. Când practică, unii pot vedea apărând imagini. Vor întotdeauna să aibă o vedere clară şi o înțelegere totală. Aceasta este o formă de ataşament. Un anumit hobby a devenit adicție pentru unii; nu îl mai pot scutura. Aceasta este de asemenea o formă de ataşament. Datorită diferențelor în calitatea înnăscută şi în scop, unii oameni cultivă pentru a atinge cel mai înalt nivel; unii numai pentru a obține unele lucruri. Gândul cel din urmă va limita cu siguranță scopul cultivării. Fără abandonarea acestui ataşament, gong-ul nu va fi dezvoltat nici chiar practicând mult. De aceea, cultivatorii trebuie să ia interesele materiale uşor, să nu urmărească nimic şi să lase totul să se întâmple natural. În acest fel apariția ataşamentelor va fi evitată. Aceasta va depinde de xinxing-ul cultivatorului. Dacă xinxing-ul nu este îmbunătățit fundamental, iluminarea nu va fi atinsă cu nici o formă de ataşament.

6. Karma

(1) Originea karmei

Karma este un tip de substanță opusă față de "De". În budism este numită karma rea. Aici o numim simplu "karma". Deci, a face lucruri rele se numeşte "creare de karma". Karma este creată datorită lucrurilor rele pe care le-a făcut persoana, în această viață sau în viețile anterioare. De exemplu omorul, cearta, lupta cu ceilalți pentru câştig personal, bârfirea cuiva pe la spate, a fi neprietenos cu cineva, etc., pot toate crea karma. În plus, o parte din karma este transmisă de la strămoşi, rude în familie, sau prieteni apropiați. Când cineva dă un pumn cuiva, îi aruncă de asemenea din substanța lui albă, iar aria vacantă în trupul său va fi umplută cu substanță neagră. Omorul este cea mai mare fărădelege. Este o fărădelege şi va produce foarte multă karma. Karma este factorul principal care cauzează boala la oameni. Bineînțeles, nu se manifestă întotdeauna în formă de boli; poate fi întâlnită în formă de lucruri supărătoare, etc. Sunt toate karma care lucrează. De

aceea, cultivatorii nu trebuie să facă nimic rău. Orice conduită rea va avea ca rezultat mesaje rele, care au impact serios asupra cultivării tale.

Unii oameni sprijină colectarea de qi de la plante. Când predau exercițiile, ei predau şi cum să colectezi qi de la plante; ce copac are qi mai bun şi culorile qi-ului diferiților copaci sunt discutate cu mare interes. Într-un parc din regiunea noastră de nord-est unii practicau un fel de qigong care îmi era necunoscut. Se rostogoleau pe jos peste tot. După ce se ridicau, mergeau în cerc printre pini şi colectau qi-ul de la pini. După o jumătate de an pâlcul de pini s-a veştejit şi s-a îngălbenit. Aceasta este o conduită care creează karma! Este de asemenea un omor! Dacă o privim din aspectul menținerii echilibrului ecologic sau al înverzirii țării, sau dintr-un aspect de nivel mai înalt, colectarea de qi de la plante nu este corectă. Universul este vast şi fără de limite şi qi există peste tot şi poate fi colectat. Du-te şi colectează-l! De ce să abuzăm de aceste plante? Unde este inima de milă şi compasiune a unui cultivator?

Totul are inteligență. Ştiința modernă deja recunoaşte că, pe lângă viață, plantele au inteligență, gânduri, sentimente şi chiar capacități suprasenzoriale. Când tianmu-ul tău a atins nivelul de "Vederea Fa", vei descoperi că lumea e cu totul altfel. Când ieşi afară, pietrele, pereții şi chiar copacii îți vor vorbi. În fiecare obiect există o ființă vie, o viață, care i-a fost injectată chiar când obiectul a fost creat. Substanțele sunt clasificate ca fiind organice sau anorganice de către oamenii care trăiesc pe pământ. Cei care trăiesc în temple se supără când sparg un vas, pentru că în momentul în care acesta este distrus, ființa vie este eliberată. Nu şi-a terminat călătoria vieții şi deci nu are unde să se ducă. De aceea are o ură extremă față de persoana care a omorât-o. Cu cât este mai furioasă, cu atât persoana creează mai multă karma. De asemenea unii "maeştrii de qigong" vânează. Unde sunt benevolența şi compasiunea lor? Şcoala budistă şi cea taoistă nu fac lucruri împotriva principiilor universului. Când fac aceste lucruri, este un act de omor.

Unii spun că în trecut au creat o grămadă de karma, de exemplu pescuind şi omorând peşti, găini, etc. Înseamnă aceasta că nu mai pot cultiva? Nu, nu înseamnă. Atunci nu ai ştiut consecințele, aşa că nu ai creat prea multă karma. Doar nu o mai face în viitor şi ar trebui să fie bine. Dacă o mai faci, violezi principiile conştient şi asta va fi o problemă. Unii practicanți au acest tip de karma. Prezența voastră la seminar spune că aveți o relație predestinată; puteți să cultivați în sus. Vom pocni muştele şi țânțarii când vin înăuntru? Dacă faceți asta la nivelul actual, ele vor fi omorâte şi asta nu este greşit. Dacă nu le poți da afară, omorât este omorât. Când a venit timpul ca ceva să moară, este natural să moară. Când Sakyamuni era încă în viață, a vrut odată să facă baie şi a cerut discipolului său să curețe cada. Discipolul a descoperit multe insecte în cadă, aşa că s-a întors şi a întrebat ce să facă. Sakyamuni i-a repetat: "Ce vreau eu este să cureți cada ". Discipolul a înțeles. S-a dus înapoi şi a curățat cada. Ar trebui să nu iei unele probleme prea în serios. Nu intenționăm să te lăsăm să devii o persoană extrem de precaută. Într-un mediu complicat, nu cred că este bine dacă eşti nervos în orice moment şi ți-e frică să nu faci ceva greşit. Aceasta ar fi un ataşament; frica este şi ea un ataşament.

Ar trebui să avem o inimă benevolentă, cu compasiune, şi miloasă când este vorba despre orice. Astfel nu este uşor să avem probleme. Ia interesele personale uşor şi fii bun la inimă şi inima ta cu compasiune te va ține departe de fărădelegi. Indiferent dacă crezi sau nu, vei descoperi că dacă ai o atitudine răzbunătoare şi vrei mereu să lupți şi să te zbați, vei transforma chiar şi lucrurile bune în rele. Văd deseori oameni care atunci când au dreptate sunt neînduplecați cu ceilalți. Când au dreptate, țin la lucrurile care îi pot pedepsi pe ceilalți. În mod similar, nu trebuie să stârnim probleme când nu suntem de acord cu ceva. Câteodată lucrurile care nu-ți plac pot să nu fie neapărat rele. Fiind cultivator, când îți ridici continuu nivelul, fiecare propoziție pe care o spui poartă energie. Poți controla oamenii obişnuiți, aşa că nu poți vorbi orice îți place. În special când nu eşti în stare să vezi adevărul problemei şi relația karmică, este uşor să comiți fărădelegi şi să creezi karma.

(2) Eliminarea karmei

Principiile acestei lumi sunt aceleaşi ca şi în rai. Până la urmă trebuie să plăteşti ce datorezi celorlalți. Chiar şi oamenii obişnuiți au de plătit înapoi ce datorează celorlalți. De-a lungul vieții, toate greutățile şi problemele pe care le întâlneşti rezultă din karma. Trebuie să plăteşti. Pentru cultivatorii adevărați, căile vieții noastre se vor schimba. Se va aranja o nouă cale, care este potrivită cultivării tale. O parte din karma ta va fi redusă de maestrul tău, iar ceea ce rămâne va fi folosit pentru îmbunătățirea xinxing-ului tău. Prin practică şi cultivarea xinxing-ului o schimbi şi plăteşti totul înapoi. De acum încolo, problemele cu care te confrunți nu vor fi întâmplătoare, aşa că te rog să fii pregătit mental. Prin îndurarea unor necazuri, vei abandona toate lucrurile pe care oamenii obişnuiți nu le pot abandona. Vei întâlni multe chestiuni cu probleme. Probleme pot apare din toate aspectele familiei şi societății; sau vei întâlni un dezastru dintr-o

dată; mai mult, poţi să fi învinuit pentru greşelile altora, şi aşa mai departe. Cultivatorii nu sunt predispuşi a se îmbolnăvi, dar frecvent pot căpăta o boală serioasă din senin. Poate să vină cu o forţă intensă şi pot să sufere până nu mai suportă. Nici chiar examinările la spital nu ar putea pune un diagnostic. Dar mai târziu, din motive necunoscute, este vindecată fără nici un tratament. De fapt, datoria pe care o ai a fost plătită în acest fel. Poate că într-o zi soţul sau soţia ta, fără nici un motiv, va începe o ceartă cu tine, pierzându-şi cumpătul. Pot începe certuri mari chiar din incidente nesemnificative. După aceea el sau ea vor fi de asemenea neclari de ce şi-au pierdut cumpătul. Unui cultivator trebuie să-i fie clar de ce apare acest tip de incident. Este pentru că "acel lucru" a venit şi pentru că îţi cerea să plăteşti karma. În acel moment trebuie să te păstrezi sub control, să-ţi păzeşti xinxing-ul şi să rezolvi lucrurile. Fii apreciativ şi mulţumeşte că te-au ajutat să plăteşti înapoi karma.

După ce se stă în meditaţie pentru un timp îndelungat, picioarele încep să doară, câteodată cu o durere groaznică. Cei cu tianmu de nivel mai înalt pot vedea: când sunt în mare durere, un mare bloc de substanţă neagră atât dinăuntru cât şi din afara corpului coboară şi este eliminat. Durerea simţită în timpul şederii în meditaţie este periodică şi străpunge inima. Unii oameni sunt în stare să înţeleagă şi sunt hotărâţi să nu-şi desfacă picioarele. Substanţa neagră va fi astfel eliminată şi transformată în substanţă albă, care în schimb este transformată în gong. Este imposibil ca practicanţii să plătească toată karma lor şezând în meditaţie şi practicând exerciţii. Trebuie de asemenea să-şi îmbunătăţească xinxing-ul şi calitatea de iluminare şi să treacă prin nişte necazuri. Important este să avem compasiune. Compasiunea iese afară foarte repede în Falun Gong-ul nostru. Când mulţi oameni stau în meditaţie, încep să le curgă lacrimi fără motiv. La orice se gândesc, simt suferinţă. La oricine se uită, văd suferinţă. Este de fapt inima de compasiune benevolentă care a ieşit afară. Natura ta, sinele tău adevărat, începe să se conecteze cu caracteristica universului: Zhen-Shan-Ren. Când natura ta compasionată a fost adusă afară, vei face lucruri cu bunătate. Atât dinăuntru cât şi din afară arăţi foarte bun. În acel punct nu te va mai certa nimeni. Dacă cineva te va şicana în acel punct, inima ta de compasiune benevolentă va funcţiona şi nu vei face la fel în schimb. Această putere este cea care te face diferit de oamenii obişnuiţi.

Când întâlneşti un necaz, compasiunea benevolentă te va ajuta să-l treci. În acelaşi timp Fashen ale mele vor avea grijă de tine şi îţi vor proteja viaţa, dar tu trebuie să treci necazul. De exemplu când am ţinut un curs în Taiyuan, un cuplu în vârstă venea la lecţie. Se grăbeau când au trecut strada. Când erau în mijlocul străzii, a venit o maşină. Mergea repede şi a trântit-o instantaneu pe bătrâna doamnă, târând-o mai mult de 10 metri. În final ea a căzut în mijlocul străzii. Maşina nu a oprit pentru încă 20 de metri. Şoferul a ieşit afară din maşină şi a spus nişte vorbe urâte, iar pasagerii din maşină au rostit şi ei ceva negativ. Doamna cea bătrână n-a spus nimic. În acel moment şi-a adus aminte ce am spus. După ce s-a ridicat, a spus: "Totul este în regulă, nu e rupt nimic". A intrat la curs împreună cu bărbatul ei. Dacă în acel moment ar fi spus "Doare aici şi doare dincoace. Trebuie să mă duci la spital", putea să devină rău cu adevărat. Dar n-a făcut-o. Bătrâna doamnă mi-a spus "Maestre, eu ştiu despre ce a fost vorba. M-a ajutat să plătesc karma!". O mare parte din karma şi necazuri a fost plătită. Vă puteţi imagina că avea un xinxing foarte ridicat şi calitate de iluminare. La o vârstă atât de avansată şi cu maşina mergând aşa de repede, a fost trântită jos şi târâtă atât de departe şi în final a căzut greu pe pământ. Totuşi, s-a ridicat cu o minte dreaptă.

Câteodată când vine un necaz, pare teribil, atât de copleşitor încât nu pare nici o ieşire. Poate să se menţină câteva zile. Dintr-o dată apare o cale şi lucrurile încep să ia o turnură uriaşă. Este de fapt pentru că ne-am îmbunătăţit xinxing-ul şi problema a dispărut natural.

Pentru a îmbunătăţi tărâmul minţii, trebuie să se treacă prin tot felul de teste, puse înainte de necazurile acestei lumi. În timpul acestui proces, dacă xinxing-ul a fost îmbunătăţit şi stabilizat cu adevărat, karma a fost de asemenea eliminată; necazul a fost trecut şi gong-ul s-a dezvoltat. Dacă în timpul testului de xinxing ai omis să-ţi păzeşti xinxing-ul şi ai avut o conduită nepotrivită, nu fii descurajat. Fii prevenitor în a strânge învăţămintele acestei lecţii, găseşte-ţi punctul slab şi pune efort în Zhen-Shan-Ren. Următoarea problemă care-ţi va testa xinxing-ul poate veni scurt după aceea. O dată cu dezvoltarea potenţei energetice, testul următorului necaz poate să vină mai puternic şi mai neaşteptat. Când înduri şi treci cu bine un necaz, potenţa energetică mai creşte puţin. Dacă nu eşti în stare să învingi o problemă, gong-ul tău va stagna. Teste mici duc la îmbunătăţiri mici, teste mari duc la îmbunătăţiri mari. Sper că fiecare cultivator este pregătit să îndure suferinţe mari şi are curaj şi voinţă puternică spre a îmbrăţişa suferinţe. Nu vei obţine gong adevărat fără a dărui. Nu există nici un principiu care să te lase să câştigi gong confortabil, fără suferinţă sau fără dăruire. Dacă xinxing-ul nu se schimbă în mai bine şi duci în continuare ataşamentele personale, nu vei cultiva niciodată să devii o fiinţă iluminată!

7. Interferența demonică

Interferența demonică se referă la fenomene sau imagini care apar în procesul cultivării şi care încearcă să împiedice cultivatorii să cultive către un nivel mai înalt. Cu alte cuvinte demoni vin să colecteze datorii.

Când cultivarea a atins un nivel mai înalt, problema interferenței demonice va apare sigur. Este inevitabil ca o persoană de-a lungul vieții şi strămoşii în viețile lor să nu fi comis unele fărădelegi, care sunt numite karma. Dacă o persoană are sau nu o bună calitate înnăscută depinde de câtă karma poartă cu ea această persoană. Chiar dacă este o persoană foarte bună, este imposibil să nu aibe karma. Pentru că nu cultivi, nu o poți simți. Dacă este numai pentru vindecarea de boli şi îmbunătățirea sănătății, demonilor nu le pasă, însă o dată ce ai început să cultivi spre un nivel mai ridicat, vor fi atenți la tine. Te pot deranja folosind multe metode diferite, cu scopul de a te împiedica să cultivi spre un nivel mai înalt şi a te face să nu reuşeşti în cultivare. Demonii se prezintă într-o varietate de feluri. Unii în forma fenomenelor vieții zilnice, pe când alții interferează folosind mesaje din alte dimensiuni. Dictează lucrurilor pentru a interfera cu tine ori de câte ori stai jos să practici, făcându-ți imposibilă intrarea în calm şi astfel imposibilă cultivarea spre niveluri mai înalte. Uneori, în momentul când te aşezi să meditezi începi să te simți somnoros, sau să ai tot felul de gânduri care-ți trec prin minte, făcând imposibilă intrarea în starea de cultivare. Uneori în momentul în care începi să practici, vecinătatea care odată era liniştită se umple brusc de zgomot de paşi, uşi trântite, maşini care claxonează, telefoane care sună şi o mulțime de alte forme de interferență, făcându-ți imposibil să devii calm.

Alt fel de demon este plăcerea pentru sex. În timpul meditației cultivatorului, sau în visele sale poate să apară în fața lui sau a ei o femeie frumoasă sau un bărbat frumos. Te vor ispiti, te vor seduce, vor face gesturi stimulante şi îți vor atrage ataşamentul pentru plăceri sexuale. Dacă nu îl poți trece de prima dată, va escalada treptat şi va continua să te seducă până renunți la ideea de a mai cultiva spre un nivel mai înalt. Acesta este un test dificil de trecut şi destul de mulți cultivatori au căzut din această cauză. Sper să fii pregătit mental pentru el. Dacă cineva nu şi-a păzit xinxing-ul suficient şi a căzut o dată, trebuie să învețe cu adevărat o lecție din asta. Va veni să interfereze din nou de multe ori, până când îți vei menține xinxing-ul şi vei abandona complet acest ataşament. Aceasta este o mare piedică care trebuie trecută. Altfel nu vei putea obține calea şi cultivarea nu va fi terminată cu succes.

Un alt fel de demon se prezintă în timpul practicii sau în vis. Unii oameni văd deodată fețe îngrozitoare, care sunt urâte şi vii, sau figuri care țin cuțite să omoare oameni. Însă ei pot doar speria oamenii. Dacă ar înjunghia n-ar fi capabili să atingă cultivatorii, deoarece maestrul a instalat deja un scut protector în afara corpului lor pentru a-l păstra nevătămat. Încearcă să sperie oamenii, astfel încât să se oprească din cultivare. Acestea apar la un nivel sau o perioadă de timp şi vor trece foarte repede, în câteva zile, o săptămână sau câteva săptămâni. Totul depinde de cât de înalt este xinxing-ul tău şi cum tratezi această problemă.

8. Calitatea înnăscută şi calitatea de iluminare

Calitatea înnăscută se referă la substanța albă[60] pe care cineva o aduce cu el când se naşte. De fapt este "De" - o substanță tangibilă. Cu cât substanța pe care o aduci cu tine este mai multă, cu atât calitatea ta înnăscută este mai bună. Oamenii cu calitate înnăscută bună se întorc la adevăr şi devin iluminați mai uşor pentru că nu au nici un obstacol în gândurile lor. O dată ce aud despre studiul qigong-ului sau despre lucruri privind cultivarea, devin imediat interesați şi sunt dornici să învețe. Se pot conecta cu universul. Exact cum a spus Laotse "Când un om înțelept aude Tao, practică sârguincios. Când aude un om obişnuit, practică din când în când. Când aude un prost, va râde tare. Dacă nu ar râde tare, n-ar fi Tao". Cei care se pot întoarce la adevăr cu uşurință şi pot deveni iluminați sunt oameni înțelepți. Din contră, o persoană cu o mulțime de substanță neagră şi calitate înnăscută inferioară are o barieră formată în afara corpului său, care îi face imposibilă acceptarea lucrurilor bune. Dacă este în contact cu lucruri bune, o va face să nu le creadă. De fapt acesta este rolul jucat de karma.

Discuția despre calitatea înnăscută trebuie să implice problema calității de iluminare. Când vorbim despre "iluminare", unii cred că a fi iluminat este echivalent cu a fi isteț. Oamenii isteți sau vicleni despre care

[60] virtuți, "De" chineză în original N.T.

vorbeşte omul obişnuit sunt de fapt foarte diferiți de cultivarea despre care vorbim. Acest fel de oameni isteți de obicei nu obțin uşor iluminarea. Se focalizează pe lumea materială pentru a nu se profita de ei şi a nu renunța la nimic bun. În special unii indivizi care se consideră ştiutori, educați şi isteți gândesc că cultivarea este o poveste cu zâne. Pentru ei, practica exercițiilor şi cultivarea xinxing-ului este de neimaginat. Îi consideră pe cultivatori proşti şi superstițioşi. Iluminarea despre care vorbim nu se referă la a fi isteț, ci la întoarcerea la natura umană, natura originală, a fi o persoană bună şi a te conforma caracteristicii universului. Calitatea înnăscută determină calitatea de iluminare. Când calitatea înnăscută a unei persoane este bună, calitatea sa de iluminare tinde să fie bună, de asemenea. Calitatea înnăscută determină calitatea de iluminare; dar, de asemenea, calitatea de iluminare nu este determinată în întregime de calitatea înnăscută. Indiferent cât de bună este calitatea ta înnăscută, este nevoie de înțelegere sau cuprindere. Calitatea înnăscută a unora nu este atât de bună, dar aceştia posedă o superbă calitate de iluminare, aşa că pot cultiva la un nivel mai înalt. Noi oferim salvare tuturor ființelor simțitoare. De aceea, ne uităm la calitatea de iluminare, nu la cea înnăscută. Deşi aduci cu tine multe lucruri rele, atâta timp cât eşti hotărât să cultivi la un nivel mai înalt, acest gând al tău este unul drept. Cu acest gând, trebuie numai să dai puțin mai mult decât alții şi până la urmă vei atinge iluminarea.

Corpul unui cultivator a fost deja purificat. El nu va mai dobândi boli după ce gong-ul va fi dezvoltat, deoarece substanța de energie înaltă existentă în corp nu va mai permite prezența substanței negre. Dar unii oameni pur şi simplu nu cred şi se gândesc tot timpul că sunt bolnavi şi se plâng: "De ce mă simt eu aşa de neconfortabil?". Noi spunem că ce ai câştigat este gong. Ai câştigat un lucru aşa de bun, cum să nu ai disconfort? În cultivare trebuie să se renunțe la lucrurile corespunzătoare. De fapt, acelea sunt toate la suprafață şi nu au nici un impact asupra corpului tău. Nu sunt boli, deşi par a fi. Totul depinde de cum înțelegi. Cultivatorii nu numai că au nevoie să îndure cele mai mari suferințe, dar au nevoie şi de o calitate de iluminare bună. Unii nici măcar nu încearcă să înțeleagă când sunt confruntați cu probleme. Eu vorbesc aici despre niveluri mai înalte şi despre cum se pot măsura după criterii mai înalte, dar ei încă se tratează drept oameni obişnuiți. Nu pot nici măcar intra în starea de cultivatori adevărați, pentru a cultiva, şi de asemenea nici nu cred că vor fi la un nivel mai ridicat.

Iluminarea la nivel mai ridicat se referă la a deveni iluminat, ceea ce este împărțit pe categorii în iluminare bruscă şi treptată. Iluminarea bruscă se referă la procesul în care întreaga cultivare se face într-un mod blocat. După ce ți-ai terminat întreaga cultivare şi xinxing-ul ți-a fost îmbunătățit, în ultimul moment toate capacitățile supranormale sunt dezlegate dintr-o dată, tianmu-ul se deschide instantaneu la cel mai înalt nivel şi mintea ta poate comunica cu ființele de nivel înalt din alte dimensiuni. Se poate vedea instantaneu adevărul întregului univers şi dimensiunile sale diferite, paradisurile unitare şi te poți conecta cu ele. Se pot folosi puterile supranormale mari. Iluminarea bruscă este cea mai dificilă cale de luat. În istorie doar oamenii cu calitate înnăscută superbă au fost selectați pentru a deveni discipoli şi s-a predat privat şi individual. Este insuportabil pentru oamenii obişnuiți! Eu am luat calea iluminării bruşte.

Toate lucrurile pe care vi le împărtăşesc țin de iluminarea treptată. În timpul procesului cultivării, când este timpul ca o capacitate supranormală să se dezvolte, se va dezvolta. Dar nu este sigur că acea capacitate supranormală care s-a dezvoltat va fi disponibilă pentru folosință. Dacă nu ți-ai îmbunătățit xinxing-ul la un anume nivel şi nu te poți comporta corespunzător, îți este uşor să comiți fărădelegi. Deocamdată aceste capacități supranormale nu-ți vor fi disponibile pentru folosință. Însă până la urmă ele îți vor fi disponibile. Prin cultivare îți vei îmbunătăți treptat nivelul şi vei înțelege adevărul despre acest univers. La fel ca în iluminarea bruscă, perfecțiunea va fi până la urmă atinsă. Calea iluminării treptate este mai uşoară şi nu este primejdioasă. Partea dificilă este că tu vezi întregul proces al cultivării, aşa că trebuie să ai standarde şi mai ridicate.

9. O inimă clară şi curată

Unii oameni nu pot intra în calm în timpul practicii şi caută o cale de a o face. Unii m-au întrebat: "Maestre, de ce nu pot eu fi calm în timpul practicii? Mă puteți învăța o metodă sau o tehnică astfel încât să devin calm când stau în meditație?". Eu te întreb: cum poți tu deveni calm? Chiar dacă o zeitate vine să te învețe o cale, nu poți deveni calm. De ce? Motivul este că propria ta inimă nu este clară şi curată. Un om trăieşte în societate, având şapte emoții şi şase dorințe. Cum poate atunci intra în calm în timpul meditației, când se gândeşte la tot felul de interese, personale sau ale rudelor apropiate şi prietenilor apropiați, de care e legat, ceea ce ocupă o mare parte şi o poziție importantă în gândurile sale. Cum poți deveni calm când stai în meditație? Dacă suprimi ceva intenționat, va veni automat drept înapoi.

Cultivarea în budism vorbeşte despre "Percept, Samadhi şi Înţelepciune". Percept este renunţarea la acele lucruri pentru care ai ataşamente. Unii adoptă metoda incantării numelui lui buddha, care cere o incantare concentrată, pentru obţinerea stării unui singur gând care înlocuieşte miile de alte gânduri. Totuşi, nu este o simplă abordare, ci un tip de abilitate. Dacă nu crezi, poţi încerca să incantezi. Îţi pot promite că atunci când incantezi numele lui buddha cu gura ta, alte lucruri vor începe să iasă la suprafaţă în mintea ta. Primul care a învăţat cum să incanteze numele lui buddha a fost tantrismul tibetan. Trebuiau să incanteze numele lui buddha de sute de mii de ori pe zi pentru o săptămână. Au incantat până au ameţit şi apoi în final în mintea lor n-a mai rămas nimic. Acest gând unic le-a înlocuit pe toate celelalte. Aceasta este un tip de abilitate, pe care s-ar putea să nu-l poţi avea. Mai sunt şi alte metode de practică care te învaţă cum să-ţi focalizezi gândurile pe Dantian[61], sau predau alte metode ca număratul, fixarea ochilor pe obiecte, etc. De fapt nici una dintre aceste metode nu te vor face să intri în calm absolut. Cultivatorii trebuie să obţină o inimă clară şi curată, să renunţe la interesele lor personale şi să abandoneze mintea plină de dorinţe.

De fapt, dacă cineva este sau nu în stare să intre în nemişcare şi calm este o reflectare a înălţimii abilităţii şi a nivelurilor. A fi capabil să intri în calm în momentul în care stai jos în meditaţie indică un nivel înalt. Dacă nu poţi deveni calm în prezent, este în regulă. Poţi realiza asta încet, în timpul cultivării. Xinxing-ul se îmbunătăţeşte treptat, la fel ca şi gong-ul. Fără a face lumină în interesele tale personale şi dorinţe nu se poate dezvolta gong.

Cultivatorii trebuie să-şi impună mereu standarde mai ridicate. Ei sunt interferaţi continuu de tot felul de fenomene sociale complicate, multe lucruri vulgare şi nesănătoase, ca şi de diverse emoţii şi dorinţe. Lucrurile promovate la televiziune, în filme şi în literatură îţi induc să fii o persoană mai tare şi mai practică în lume. Dacă nu poţi trece de toate acestea, te vei distanţa şi mai mult de xinxing-ul şi starea de spirit a unui cultivator şi vei obţine mai puţin gong. Cultivatorii trebuie să aibă puţin sau chiar de loc de a face cu acele lucruri vulgare şi nesănătoase. Trebuie să fie orbi şi surzi la acestea şi ar trebui să fie nemişcaţi de oameni sau lucruri. Spun deseori că minţile oamenilor obişnuiţi nu mă pot mişca. Nu mă voi bucura atunci când cineva mă laudă; nu mă voi supăra când cineva ţipă la mine. Indiferent cât de serioasă devine interferenţa xinxing-ului printre oamenii obişnuiţi, nu are nici un efect asupra mea. Cultivatorii trebuie să ia foarte uşor toate interesele personale câştigate şi să nu ţină la ele. În acest punct intenţia ta de a deveni iluminat devine solidă. Fără ataşamentul puternic pentru faimă şi câştig personal şi privindu-le ca pe ceva nesemnificativ, nu vei deveni frustrat sau supărat şi vei fi tot timpul într-un echilibru psihologic. Abandonând totul vei deveni în mod natural clar şi curat.

V-am învăţat Marea Lege[62] şi cele 5 seturi de exerciţii. V-am ajustat corpurile şi am instalat Falun şi qiji şi de asemenea Fashen ale mele vă protejează. Vi s-a dat tot ceea ce ar trebui să vi se dea. Maestrul deschide drumul, cultivarea depinde de individ. Atâta timp cât studiezi temeinic Marea Lege, simţi şi înţelegi cu grijă, îţi păzeşti xinxing-ul în fiecare moment, cultivi silitor, porţi cele mai grele suferinţe şi înduri cele mai rele lucruri, cred că vei reuşi cu siguranţă în cultivare.

Îmbunătăţirea xinxing-ului este calea cultivării;

Suferinţa este barca peste Marea Lege nemărginită.

[61] câmpul elixirului; regiunea abdominală joasă, N.T.

[62] Dafa, chineză în original, N.T.

Capitolul IV Sistemul de practică Falun Gong

Falun Gong este o practică specială de cultivare a şcolii budiste. Unicitatea ei o distinge de celelalte metode de cultivare obişnuite ale şcolii budiste. Falun Gong este un sistem avansat de practică a cultivării. În trecut a servit ca metodă de cultivare intensivă, cerând practicanţi cu xinxing extrem de ridicat sau calitate înnăscută foarte mare. Din acest motiv acest sistem de practică a cultivării este foarte greu de popularizat. Totuşi, pentru ca mai mulţi practicanţi să-şi îmbunătăţească nivelul, să afle despre acest sistem de cultivare şi de asemenea pentru a satisface cererile numeroşilor practicanţi devotaţi, am alcătuit un set de exerciţii potrivit publicului. În ciuda modificărilor, aceste exerciţii încă depăşesc cu mult sistemele de cultivare obişnuite, din punctul de vedere al lucrurilor oferite şi al nivelurilor la care se practică.

Practicanţii Falun Gong nu numai că îşi pot dezvolta potenţa energetică şi capacităţile supranormale în timp scurt, dar pot de asemenea obţine într-o perioadă foarte scurtă de timp şi un Falun, care este incomparabil în putere. O dată format, Falun-ul se roteşte automat în permanenţă în partea de jos a abdomenului practicantului. Colectează neîncetat energie din univers şi o transformă în gong în benti a practicantului. Astfel este atins ţelul "Fa îl purifică pe practicant".

Falun Gong constă din cinci seturi de mişcări, care sunt: Buddha Arătând O Mie De Mâini, Postura în Picioare Falun, Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice, Circuitul Celest Falun şi Calea de Întărire a Puterilor Divine.

1. Fozhan Qianshou Fa (Buddha Arătând O Mie De Mâini)

Principiu:

Exerciţiul Buddha Arătând O Mie De Mâini este centrat pe întindere, pentru deschiderea tuturor canalelor energetice. După practicarea exerciţiului, începătorii vor putea obţine energie în scurt timp iar practicanţii experimentaţi se vor putea îmbunătăţi rapid. Acest exerciţiu face ca toate canalele energetice să fie deschise din plecare, permiţând practicanţilor să cultive imediat la un nivel foarte ridicat. Mişcările acestui exerciţiu sunt destul de simple, pentru că Marea Lege, de regulă, este simplă şi uşor de învăţat. Deşi mişcările sunt simple, la un nivel înalt ele controlează multe lucruri dezvoltate de întregul sistem de cultivare. Când se practică acest exerciţiu, practicantul îşi va simţi corpul cald şi o senzaţie unică de existenţă a unui câmp de energie foarte puternic. Aceasta este cauzată de întinderea şi deschiderea tuturor canalelor energetice în întregul corp. Scopul este de a se pătrunde în regiuni în care energia este blocată, de a se permite energiei să circule liber şi uşor, de a mobiliza energia din corp şi de sub piele, circulând-o viguros şi de a absorbi o mare cantitate de energie din univers. În acelaşi timp permite practicantului să intre rapid în starea în care are un câmp de energie qigong. Acest exerciţiu este practicat ca exerciţiu de bază al Falun Gong şi de obicei este executat primul. Este una dintre metodele de întărire a cultivării.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exerciţiu)

Shen Shen He Yi Dong Jing Sui Ji
Ding Tian Du Zun Qian Shou Fo Li

Preparare:

Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoaie uşor genunchii. Păstrează genunchii şi coapsele relaxate. Trage bărbia uşor înapoi. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă un spaţiu între dinţi. Închide buzele şi uşor ochii. Menţine o expresie serenă a feţei. În timpul practicii vei simţi că eşti foarte mare şi înalt.

Liang Shou Jieyin (Uneşte Mâinile)

Ridică mâinile cu palmele în sus. Vârfurile degetelor mari se ating uşor unul pe celălalt. Uneşte celelalte patru degete şi suprapune-le unele peste altele. Pentru bărbaţi, mâna stângă este deasupra; pentru femei mâna dreaptă este deasupra. Mâinile formează un oval şi sunt ţinute în regiunea de jos a abdomenului. Ţine ambele braţe uşor înainte, cu coatele suspendate, astfel încât subţioara să fie deschisă (ca în Fig. 1-1).

Mi Le Shen Yao (Maitreya Întinzându-şi Spatele)

Începi cu Jieyin (postura cu mânile unite). În timp ce ridici mâinile unite, îndreaptă-ţi treptat ambele picioare. Când mâinile ajung în faţa feţei, separă-le şi întoarce încet ambele palme în sus. O dată ce mâinile sunt deasupra vârfului capului, palmele sunt cu faţa în sus şi degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele către celelalte la o distanţă de 20-25 cm (8-10 inch) (ca în Fig. 1-2). În acelaşi timp împinge capul în sus şi presează picioarele în jos, spre pământ. Presează în sus tare cu baza ambelor palme şi întinde corpul timp de 2,3 secunde. Apoi eliberează brusc întreg corpul, în special genunchii şi şoldurile ar trebui să se întoarcă în starea relaxată.

Ru Lai Guan Ding (Tathagata Umplând Energie în Vârful Capului)

Urmează postura de dinainte. Întoarce ambele palme în afară 140 de grade în ambele părţi simultan, astfel încât părţile dinăuntru încheieturilor să fie unele spre altele, formând o "pâlnie". Îndoaie încheieturile şi mişcă-le în jos (ca în Fig. 1-3).

Când mâinile ajung în faţa pieptului, palmele sunt orientate înspre piept, la o distanţă de circa 10 cm (4 inch). Continuă să mişti ambele mâini în jos spre partea de jos a abdomenului (ca în Fig. 1-4).

Shuang Shou He Shi (Presează Mâinile Împreună în Faţa Pieptului)

Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, ridică-le imediat spre piept şi He Shi (Fig 1-5). Când execuţi He Shi, degetele şi baza palmelor sunt presate unele pe altele, cu un spaţiu gol între palme. Ţine coatele sus, cu antebraţele formând o linie dreaptă. (ţine mâinile în postura lotus, exceptând posturile He Shi şi Jieyin, la fel ca şi pentru exerciţiile ce urmează).

圖 1-5　圖 1-6　圖 1-7　圖 1-8

Zhang Zhi Qian Kun (Mâinile Îndreptate Către Rai şi Pământ)

Începi cu postura He Shi. Separi mâinile la 2-3 cm (1 inch) şi în acelaşi timp începi să le întorci. Bărbaţii întorc mâna stângă (femeile mâna dreaptă) către piept şi mâna dreaptă în afară, astfel încât mâna stângă este deasupra mâinii drepte. Ambele mâini sunt într-o linie dreaptă cu antebraţele (ca în Fig. 1-6).

Apoi întinde antebraţul stâng în diagonală către stânga sus, cu palma îndreptată în jos, până când mâna ajunge la nivelul capului. Mâna dreaptă este încă la nivelul pieptului, cu palma în sus. Pe măsură ce mâna stângă este extinsă, întinde tot corpul gradat, împinge capul în sus şi presează picioarele în jos. Întinde mâna stângă în sus în directia stânga sus, în timp ce mâna dreaptă, care este în faţa pieptului, se întinde în afară împreună cu braţul (ca în Fig. 1-7). Întinde-te pentru circa 2-3 secunde şi apoi relaxează brusc întregul corp. Mişcă mâna stângă în faţa pieptului şi He Shi (ca în Fig. 1-5).

Apoi întoarce palmele din nou. Mâna dreaptă (pentru femei mâna stângă) este sus şi mâna stângă este jos (ca în Fig. 1-8).

Mâna dreaptă repetă mişcările anterioare ale mâinii stângi, adică se extinde antebraţul drept în diagonală în sus, cu palma în jos, până când mâna a ajuns la nivelul capului. Mâna stângă este încă la nivelul pieptului cu palma în sus. După întindere (ca în Fig. 1-9), relaxează brusc întregul corp. Mişcă mâna în He Shi în faţa pieptului (ca în Fig. 1-5).

Jin Hou Fen Shen (Maimuţa de Aur Despicându-şi Corpul)

Începi cu postura He Shi. Separă mâinile în faţa pieptului şi extinde-le înspre părţile corpului, formând o linie dreaptă cu umerii. Întinde treptat întregul corp. Împinge capul în sus, presează picioarele în jos, îndreaptă mâinile cu forţă în laterale şi întinde corpul în patru direcţii (ca în Fig. 1-10) pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc corpul şi He Shi (ca în Fig. 1-5).

圖 1-9

圖 1-10

圖 1-11

Shuang Long Xia Hai (Doi Dragoni Scufundându-se în Mare)

Din He Shi, separă mâinile şi extinde-le în jos în față. Când cele două mâini sunt paralele şi drepte, ar trebui să formeze un unghi de circa 30 grade cu picioarele (ca în Fig. 1-11). Întinde întregul corp. Împinge capul în sus şi presează picioarele în jos. Întinde-te pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Retrage mâinile şi He Shi.

Pu Sa Fu Lian (Bodhisattva Aşezând Mâinile pe Lotus)

Din He Shi, separă mâinile şi extinde-le în diagonală în laterale, cu un unghi între brațe şi picioare de circa 30 de grade (ca în Fig. 1-12). Întinde gradat întregul corp şi degetele în jos cu puțină forță. Apoi relaxează brusc corpul. Mişcă mâinile la piept şi He Shi.

Luo Han Bei Shan (Arhat Cărând un Munte pe Spate)

Începi cu He Shi. Separă mâinile şi extinde-le înspre spatele corpului. În acelaşi timp, întoarce ambele palme înspre spate. Când mâinile trec de lateralele corpului, îndoaie încet încheieturile. Când mâinile ajung în spatele corpului, unghiul dintre încheieturi şi corp este de 45 de grade (ca în Fig. 1-13). Întinde corpul gradat. După ce mâinile ating poziția potrivită, împinge capul în sus şi presează picioarele în jos. Ține corpul drept şi întinde-l pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Adu mâinile înapoi şi întoarce-te în He Shi.

圖 1-12

圖 1-13

圖 1-14

Jin Gang Pai Shan (Vajra Rostogolind un Munte)

Începi cu He Shi. Separă ambele mâini şi împinge-le înainte cu palmele. Degetele sunt îndreptate în sus. Păstrează braţele la nivelul umerilor. După ce braţele sunt îndreptate, împinge capul în sus şi picioarele în jos. Păstrează corpul drept (ca în Fig. 1-14). Întinde-te pentru 2-3 secunde. Relaxează brusc întregul corp. Uneşte mâinile în faţa pieptului şi He Shi.

圖 1-15

圖 1-16

Die Kou Xiao Fu (Suprapune Mâinile în Fața Părții de Jos a Abdomenului)

Începi cu He Shi. Mişcă încet mâinile în jos, întorcând palmele spre abdomen. Când mâinile ajung în partea de jos a abdomenului, suprapune-le. Pentru bărbați mâna stângă este înăuntru, pentru femei cea dreaptă. Palma unei mâini este îndreptată spre dosul celeilalte mâini. Ține o distanță de 3 cm (1 inch) între mâini şi între mâna dinăuntru şi partea de jos a abdomenului. Este uzual să suprapunem mâinile pentru 40 până la 100 secunde (ca în Fig. 1-15). Termină exercițiul cu Liang Shou Jieyin (ca în Fig. 1-16).

2. Falun Zhuang Fa (Postura Falun în Picioare)

Principiu:

Acesta este cel de-al doilea set de exerciții Falun Gong. Este un exercițiu în starea de calm, în picioare, compus din patru mişcări de îmbrățişare a roții. Mişcările sunt line şi fiecare postură trebuie să fie păstrată pentru un timp destul de îndelungat. Începătorii îşi pot simți brațele grele şi dureroase la început. Însă după practică, întregul lor corp este relaxat, fără nici o senzație de oboseală, cum ar fi cea de după muncă. O dată cu creşterea frecvenței şi duratei practicii, practicanții pot simți un Falun rotindu-se între brațe. Practica frecventă a Posturii în Picioare Falun va permite deschiderea completă a întregului corp şi mărirea potenței energetice. Postura în Picioare Falun este o metodă de cultivare cuprinzătoare care măreşte înțelepciunea, ridică nivelurile şi întăreşte puterile divine. Mişcările sunt simple, totuşi multe pot fi obținute prin acest exercițiu şi ceea ce practică cuprinde totul. În timpul practicii, fă mişcările natural. Trebuie să fii conştient că practici. Nu te balansa, deşi este normal să te mişti uşor. Ca şi cu alte exerciții ale Falun Gong, sfârşitul acestui exercițiu nu înseamnă şi sfârşitul practicii, pentru că Falun-ul nu se opreşte niciodată din rotație. Durata fiecărei mişcări poate să difere de la persoană la persoană; cu cât e mai mare, cu atât este mai bine.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Sheng Hui Zeng Li Rong Xin Qing Ti
Si Miao Si Wu Fa Lun Chu Qi

Preparare:

Relaxează întregul corp, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoaie uşor genunchii. Ține genunchii şi coapsele relaxate. Trage bărbia uşor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Păstrează puțin spațiu între dinți. Închide buzele şi închide uşor ochii. Menține o expresie serenă a feței. Shuang Shou Jieyin (uneşte mâinile) (ca în Fig. 2-1).

圖 2-1　圖 2-2　圖 2-3

Tou Qian Bao Lun (Ţine Roata în Faţa Capului)

Începi cu Jieyin (postura cu mâinile unite). Ridică încet ambele mâini din partea de jos a abdomenului şi în acelaşi timp separă-le. Când mâinile au ajuns în faţa capului, palmele sunt îndreptate către faţă, la nivelul sprâncenelor. Degetele sunt îndreptate unele către celelalte la o distanţă de 15 cm (5 inch). Braţele formează un cerc şi întregul corp este relaxat. (ca în Fig. 2-2).

圖 2-4　圖 2-5　圖 2-6　圖 2-7

Fu Qian Bao Lun (Ţine Roata în Faţa Abdomenului)

Din poziția precedentă coboară încet mâinile. Păstrează postura neschimbată până când ele ajung în partea de jos a abdomenului. Păstrează o distanță de circa 10 cm (4 inch) între mâini şi abdomen. Ține coatele înspre înainte, păstrând subțioara deschisă. Palmele sunt îndreptate în sus. Degetele ambelor mâini sunt îndreptate unele către celelalte la o distanță de 10 cm (4 inch). Brațele formează un cerc (ca în Fig. 2-3).

Tou Ding Bao Lun (Ține Roata Deasupra Capului)

Din poziția precedentă, ridică mâinile încet, păstrând neschimbată forma circulară a brațelor. Ține roata deasupra capului, cu degetele îndreptate unele către celelalte. Palmele sunt îndreptate în jos şi distanța dintre degetele fiecărei palme este de circa 20-30 cm (8-12 inch). Brațele formează un cerc. Ține umerii, brațele, coatele şi încheieturile relaxate (ca în Fig. 2-4).

Liang Ce Bao Lun (Ține Roata de Ambele Părți ale Capului)

Plecând din poziția anterioară, mişcă încet mâinile în jos, pe laturile capului. Ține palmele îndreptate către urechi, antebrațele în sus şi umerii relaxați. Nu ține mâinile prea aproape de urechi (ca în Fig. 2-5).

Die Kou Xiao Fu (Suprapune Mâinile în Fața Părții de Jos a Abdomenului)

Din poziția precedentă, mişcă încet mâinile în jos, către partea de jos a abdomenului. Suprapune mâinile (ca în Fig. 2-6).
Încheie exercițiul cu Liang Shou Jieyin (postura cu mâinile unite) (ca în Fig. 2-7).

3. Guantong Liang Ji Fa (Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice)

Principiu:

Acest exercițiu intenționează să străpungă energia cosmică şi să o amestece cu energia dinăuntrul corpului. O mare cantitate de energie este expulzată şi primită înăuntru. Într-un timp foarte scurt practicantul poate expulza qi-ul negru şi patogen din corp şi poate primi înăuntru o mare cantitate de energie de la cosmos, astfel încât corpul său poate fi purificat, atingând rapid starea de "Corp Pur Alb". În plus, o dată cu mişcarea mâinilor, acest exercițiu facilitează "deschiderea vârfului capului" şi deblochează pasajele de sub picioare.
Înainte de a executa exercițiul, imaginează-te drept două butoaie mari şi goale, stând între rai şi pământ, gigantic şi incomparabil de mare. Cu mişcarea în sus a mâinilor, qi-ul din corp năvăleşte direct prin vârful capului, către extremele cosmice de sus; cu mişcarea mâinilor în jos, iese afară prin tălpile picioarelor, către extremele de jos ale cosmosului. Urmând mişcările mâinilor, energia se întoarce înăuntru în corp din ambele extreme şi apoi este emisă în direcția opusă. Repetă mişcările alternativ, de nouă ori. La cea de-a noua mişcare, ridică mâna stângă (dreaptă pentru femei) şi aşteaptă sosirea celeilalte mâini. Apoi ambele mâini se mişcă împreună de-a lungul corpului în jos, aducând energie extremelor de jos şi apoi înapoi la extremele de sus. După ce mâinile se mişcă în sus şi în jos de nouă ori, energia este adusă înapoi în corp. Roteşte Falun-ul în sensul acelor de ceas (văzut din față) în partea de jos a abdomenului de patru ori, pentru a învârti energia din afara corpului înapoi în corp. Uneşte mâinile pentru a încheia exercițiul, dar nu şi practica.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Jing Hua Ben Ti Fa Kai Ding Di
Xin Ci Yi Meng Tong Tian Che Di

Preparare:

Relaxează întreg corpul, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoaie genunchii. Păstrează genunchii şi coapsele relaxate. Trage bărbia uşor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta

palatină. Lasă puțin spațiu între dinți. Închide buzele şi închide uşor ochii. Adoptă o expresie serenă a feței. Shuang Shou Jieyin (uneşte mâinile) (ca în Fig. 3-1) şi He Shi (uneşte-le în fața pieptului) (ca în Fig. 3-2).

Dan Shou Chong Guan (Mişcarea cu o Singură Mână)

Din He Shi începi mişcarea cu o singură mână. Mâinile se mişcă încet în lungul qiji[63] din afara corpului. Urmând mişcările mâinilor, energia din corp curge în sus şi în jos continuu. Pentru bărbați, ridică mâna stângă în sus; pentru femei pe cea dreaptă (ca în Fig. 3-3).

Ridică mâna încet, trecând prin fața figurii şi extinde-o peste vârful capului. În acelaşi timp, coboară mâna dreaptă (stângă pentru femei) încet. Mişcă mâinile alternativ în acest mod (ca în Fig. 3-4). Păstrează palmele îndreptate către corp, la o distanță de 10 cm (4 inch). În timpul exercițiului ține întregul corp relaxat. O mişcare sus-jos cu o mână se numără o dată. Repetă în total de nouă ori.

圖 3-1　圖 3-2　圖 3-3　圖 3-4

Shuang Shou Chong Guan (Mişcarea cu Ambele Mâini)

La a noua mişcare, mâna stângă (dreaptă pentru femei) este sus şi aşteaptă ridicarea celeilalte mâini. Ambele mâini sunt îndreptate în sus (ca în Fig. 3-5).

Apoi mişcă ambele mâini simultan în jos (ca în Fig. 3-6). Păstrează palmele îndreptate către corp, la o distanță de 10 cm (4 inch). O mişcare sus-jos a ambelor mâini se numără o dată. Repetă de nouă ori.

[63] mecanisme energetice, N.T.

圖 3-5　圖 3-6　圖 3-7　圖 3-8

Shuang Shou Tui Dong Falun (Învârtirea Falun-ului cu Două Mâini)

După terminarea mişcărilor cu ambele mâini, mişcă ambele mâini în jos, prin dreptul feţei şi peste piept, până ajung în dreptul porţiunii de jos a abdomenului. Acum roteşte Falun-ul în partea de jos a abdomenului (ca în Fig. 3-7, 3-8 şi 3-9) cu mâna stângă înăuntru pentru bărbaţi şi cu cea dreaptă înăuntru pentru femei. Păstrează o distanţă de 3 cm (1 inch) între mâini şi între mâna dinăuntru şi abdomen. Roteşte Falun-ul de patru ori în jurul acelor de ceas (văzut din faţă) pentru a învârti energia din afară înapoi înăuntrul corpului. În timp ce învârţi Falun-ul, menţine mişcările mâinilor în zona părţii de jos a abdomenului.

圖 3-9　圖 3-10

Liang Shou Jieyin (ca în Fig. 3-10).

4. Falun Zhou Tian Fa (Circuitul Celest Falun)

Principiu:

Acest exercițiu permite energiei corpului uman să circule peste zone întinse. În loc să meargă prin unul sau mai multe canale, energia circulă mereu din întreaga parte Yin a corpului înspre partea Yang. Acest exercițiu este mult superior metodelor obişnuite de deschidere a canalelor energetice sau a Micului sau Marelui Circuit Celest. Este un exercițiu de nivel mediu al Falun Gong. Pe baza celor trei seturi anterioare de exerciții, acesta are ca scop deschiderea tuturor canalelor energetice din corp (incluzând Marele Circuit Celest), astfel încât canalele energetice să fie treptat conectate la întregul corp, de la vârf la bază. Cea mai neobişnuită caracteristică a acestui exercițiu este că foloseşte rotația Falun-ului pentru a rectifica toate condițiile anormale ale corpului uman, micul cosmos, îl întoarce la starea originală şi energia întregului corp poate circula liber şi lin. Când se atinge această stare, practicantul va atinge un nivel foarte înalt în cultivarea Chi-Jian-Fa[64]. Cei cu calitate înnăscută foarte mare pot începe cultivarea Dafa. În acest moment, potența energetică şi puterile divine vor creşte dramatic. În execuția acestui exercițiu, mişcă mâinile de-a lungul qiji. Fiecare mişcare este degajată, înceată şi lină.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

Xuan Fa Zhi Xu Xin Qing Si Yu
Fan Ben Gui Zhen You You Si Qi

Preparare:

Relaxează întreg corpul, dar nu prea tare. Stai natural, cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Îndoaie genunchii. Păstrează genunchii şi coapsele relaxate. Trage bărbia uşor înăuntru. Vârful limbii atinge bolta palatină. Lasă puțin spațiu între dinți. Închide buzele şi închide uşor ochii. Adoptă o expresie serenă a feței.

圖 4-1　圖 4-2　圖 4-3　圖 4-4

Shuang Shou Jieyin (uneşte mâinile) (ca în Fig. 4-1) şi He Shi (uneşte-le în fața pieptului) (ca în Fig. 4-2).

Separă mâinile din poziția He Shi. Mişcă-le în jos înspre partea de jos a abdomenului şi în acelaşi timp întoarce palmele spre corp. Menține o distanță de circa 10 cm (4 inch) între mâini şi corp. După ce mâinile au trecut de partea de jos a abdomenului, întinde-le în continuare în jos de-a lungul părților interioare ale picioarelor. În acelaşi timp, îndoaie mijlocul şi ghemuieşte-te (ca în Fig. 4-3).

[64] Fa-În-Lumea-Triplă, N.T.

Când vârfurile degetelor se apropie de pământ, mişcă mâinile către părţile exterioare ale picioarelor, pentru a desena un cerc dinspre partea din faţa piciorului înspre partea exterioară a călcâiului. (ca în Fig. 4-4).

Apoi îndoaie ambele încheieturi uşor şi ridică mâinile în sus pe deasupra părţii din spatele piciorului (ca în Fig. 4-5).

Îndreaptă-ţi spatele în timp ce ridici mâinile de-a lungul spatelui (ca în Fig. 4-6). În timpul exerciţiului nu lăsa cele două mâini să atingă vreo parte a corpului; altfel energia ambelor mâini va fi primită din nou în corp.

Când mâinile nu pot fi ridicate mai sus, strânge pumnii lăsând un spaţiu gol înăuntru (ca în Fig. 4-7), apoi adu mâinile în faţă, trecând pe sub subţiori.

Încrucişează mâinile în faţa pieptului; (nu este nici o cerinţă specială care să specifice ce mână se află deasupra sau dedesubt. Depinde de obiceiul fiecăruia. Este la fel pentru femei şi bărbaţi) (ca în Fig. 4-8).

圖 4-5　圖 4-6　圖 4-7　圖 4-8

Deschide pumnii şi pune mâinile deasupra umerilor (păstrând o distanţă). Mişcă mâinile de-a lungul părţii Yang (exterioară) a braţelor. Când ajung la încheietură, întoarce mâinile astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă la o distanţă de 3-4 cm (1 inch). Astfel încât degetul mare al mâinii din afară este acum întors să fie deasupra şi cel al mâinii dinăuntru să fie jos. În acest moment, mâinile şi braţele formează o "linie dreaptă" (ca în Fig. 4-9).

Întoarce ambele palme ca şi cum ai ţine o minge, adică mâna din afară vine înăuntru şi cea dinăuntru ajunge în afară. În timp ce mâinle sunt împinse de-a lungul părţii Yin (interioară) a braţelor şi antebraţelor, ridică-le sus şi deasupra părţii din spatele capului. Mâinile rămân într-o poziţie încrucişată în spatele capului (ca în Fig. 4-10).

圖 4-9　圖 4-10　圖 4-11　圖 4-12

Apoi continuă să mişti mâinile mai jos, până la coloana vertebrală (ca în Fig. 4-11).

Separă mâinile şi conectează cu energia spatelui, cu degetele îndreptate în jos. (ca în Fig. 4-12). Apoi mişcă mâinile pe deasupra capului şi prin faţa pieptului (ca în Fig. 4-12). Astfel este executat un circuit celest. Repetă mişcările de nouă ori. După completarea exerciţiului, mişcă mâinile de-a lungul pieptului înspre partea de jos a abdomenului.

圖 4-13　圖 4-14

Die Kou Xiao Fu (suprapune mâinile în faţa părţii de jos a abdomenului) (ca în Fig. 4-13) şi Shuang Shou Jieyin (uneşte mâinile) (ca în Fig. 4-14).

5. Shen Tong Jia Chi Fa (Calea de Întărire a Puterilor Divine)

Principiu:

Calea de Întărire a Puterilor Divine este un exercițiu de cultivare în Falun Gong în starea de calm. Este o practică cu scopuri multiple pentru întărirea puterilor divine (inclusiv a capacităților supranormale) şi a potenței energetice prin rotirea Falun-ului cu mişcările din mână ale Buddha. Este un exercițiu de nivel mai ridicat decât cel mediu şi a fost la origine ținut ca practică secretă. Pentru a satisface cerererile practicanților cu un fundament substanțial, eu am făcut special acest exercițiu public pentru a salva acei practicanți predestinați. Acest exercițiu cere aşezarea cu ambele picioare încrucişate. Este preferată poziția lotus integrală, deşi este acceptabilă poziția lotus pe jumătate. În timpul practicii, curgerea de qi este puternică şi câmpul energetic din jurul corpului este destul de mare. Mâinile se mişcă de-a lungul qiji instalat de maestru. Când se începe mişcarea mâinilor, inima urmează mişcările gândurilor. Când se întăresc puterile divine, păstrează-ți mintea goală, cu focalizare uşoară pe ambele palme. Centrul palmelor se va simți cald, greu, electric, amorțit, ca şi cum ține o greutate, etc. Totuşi, nu căuta aceste senzații intenționat, lasă-le să se întâmple natural. Cu cât picioarele sunt ținute încrucişate mai mult, cu atât mai bine, depinzând de anduranța fiecăruia. Cu cât se stă mai mult, cu atât mai intensiv este exercițiul şi mai repede creşte energia. Când execuți acest exercițiu, (Nu te gândi la nimic. Nu este nici o intenție) intră uşor în starea de calm. Intră treptat în starea de ding[65], din starea dinamică, care este aparent calmă dar nu este ding. Totuşi, conştiința principală trebuie să ştie că tu practici.

Kou Jue (Vers recitat o dată, chiar înainte de exercițiu)

You Yi Wu Yi Yin Sui Ji Qi
Si Kong Fei Kong Dong Jing Ru Yi

Liang Shou Jieyin (Uneşte Mâinile)

Stai aşezat cu picioarele încrucişate în poziția lotus. Relaxează corpul, dar nu prea tare. Ține mijlocul şi gâtul în sus. Trage bărbia uşor înapoi. Vârful limbii atinge bolta palatină. Păstrează un spațiu între dinți. Închide buzele. Închide uşor ochii. Inima se umple de compasiune. Adoptă o expresie paşnică şi serenă a feței. Jieyin la partea de jos a abdomenului şi intră treptat în calm (ca în Fig. 5-1).

Prima Mişcare a Mâinilor

Când se începe mişcarea mâinilor, inima urmează mişcarea gândurilor. Mişcările trebuie să urmeze qiji instalat de maestru. Ele trebuie executate relaxat, încet şi lin. Ridică mâinile încet şi treptat din starea Jieyin până ajung în fața capului. Apoi, treptat, întoarce palmele în sus. Când palmele sunt îndreptate în sus, mâinile ating de asemenea punctul cel mai înalt (ca în Fig. 5-2).

Apoi, separând mâinile, descrie un cerc peste cap, rotindu-le în lateral, până ajung în partea din fața capului (ca în Fig. 5-3).

Imediat după aceasta, coboară mâinile încet. Încearcă să ții coatele în jos, cu palmele îndreptate în sus şi degetele înspre înainte (ca în Fig. 5-4).

Apoi, îndoaie ambele încheieturi şi încrucişează-le în fața pieptului. Pentru bărbați, mâna stângă se mişcă în afară, pentru femei mâna dreaptă se mişcă în afară (ca în Fig. 5-5).

[65] calm adânc, N.T.

圖 5-1　圖 5-2　圖 5-3

Când o "linie dreaptă" este formată de braţe şi mâini, încheietura mâinii din afară se roteşte în afară, cu palma întoarsă în sus. Descrie un semicerc şi întoarce palma în sus, cu degetele îndreptate înspre spate. Mâna foloseşte puţină forţă. Palma mâinii care este înăuntru, după ce se încrucişează în faţa pieptului, se întoarce în jos. Îndreaptă braţul. Roteşte braţul şi mâna, astfel încât palma să se îndrepte în afară. Mâinile şi braţele în partea de jos a abdomenului trebuie să formeze un unghi de 30 de grade cu corpul (ca în Fig. 5-6).

圖 5-4　圖 5-5　圖 5-6

A Doua Mişcare a Mâinilor

Urmând poziţia precedentă (ca în Fig. 5-6), mâna stângă (cea de sus) se mişcă înăuntru. Palma mâinii drepte se întoarce către corp, în timp ce dreapta se mişcă în sus. Mişcarea este asemenea celei pentru prima mişcare a mâinilor, cu mâna dreaptă şi stângă interschimbate. Poziţiile mâinilor sunt exact opuse (ca în Fig. 5-7).

A Treia Mişcare a Mâinilor

Îndreaptă încheietura dreaptă pentru bărbaţi (stângă pentru femei) cu palma înspre corp. După ce mâna dreaptă se mişcă prin faţa pieptului, întoarce palma în jos şi mişcă în jos până la partea de jos din faţă, unde se află fluierul piciorului. Păstrează braţul drept. Încheietura stângă pentru bărbaţi (dreaptă pentru femei) se întoarce în timp ce se mişcă în sus şi se încrucişează cu mâna dreaptă, astfel încât palma este îndreptată către corp. În acelaşi timp, mişcă palma către umărul stâng (drept pentru femei). Când mâna şi-a atins poziţia, palma este îndreptată în sus şi degetele înspre înainte (ca în Fig. 5-8).

圖 5-7　圖 5-8　圖 5-9

A Patra Mişcare a Mâinilor

Este aceeaşi mişcare ca cea de mai sus, cu poziţiie mâinilor interschimbate. Mâna stângă pentru bărbaţi (dreaptă pentru femei) se mişcă înăuntru şi cea dreaptă (stângă pentru femei) pe dinafară. Mişcările alternează numai mâna stângă cu cea dreaptă. Poziţiile mâinilor sunt opuse (ca în Fig. 5-9). Toate cele patru gesturi ale mâinilor sunt făcute continuu şi fără oprire.

圖 5-10　圖 5-11

Întărirea Puterilor Divine în Formă de Sferă

Continuând după cea de-a patra mişcare a mâinilor, mâna de sus se mişcă la interior şi cea de jos la exterior. Pentru bărbaţi, palma dreaptă se întoarce treptat şi se mişcă în jos către aria pieptului. Mâna stângă pentru bărbaţi (dreaptă pentru femei) se mişcă în sus. Când ambele antebraţe au ajuns în aria pieptului,

formând o linie dreaptă (ca în Fig. 5-10), trage mâinile înspre laterale (ca în Fig. 5-11) în timp ce întorci palmele în jos.

Când ambele mâini au ajuns deasupra exteriorului genunchilor, ține mâinile la nivelul taliei. Brațele şi încheieturile sunt la acelaşi nivel. Relaxează ambele mâini (ca în Fig. 5-12). Această poziție este pentru a trage puterile supranormale interne în afară, în mâini, pentru a fi întărite. Ele sunt puterile supranormale în formă de sferă. Când întărim puterile supranormale, palmele se vor simți calde, grele şi amorțite, ca şi cum țin o greutate. Dar nu urmări aceste senzații intenționat. Lasă-le să se întâmple natural. Cu cât se stă mai mult în această poziție, cu atât mai bine, până când te simți prea obosit să o mai înduri.

圖 5-12

圖 5-13

Întărirea Puterilor Divine în Formă de Stâlp

Urmând poziția precedentă, mâna dreaptă (stângă pentru femei) se roteşte astfel încât palma să fie îndreptată în sus şi în acelaşi timp se mişcă către partea de jos a abdomenului. Când mâna a ajuns în poziția sa, ea stă în partea de jos a abdomenului, cu palma în sus. Simultan cu mişcarea mâinii drepte, ridică stânga în sus (dreapta pentru femei) şi mişc-o simultan către bărbie. Antebrațul şi mâna sunt la acelaşi nivel. În acest moment stai nemişcat, cu ambele palme îndreptate una către cealaltă (ca în Fig. 5-13). Aceasta este întărirea puterilor divine în formă de stâlp, ca de exemplu "tunetul palmei", etc. Menține poziția până când simți că îți este imposibil să o mai păstrezi.

Apoi mâna de sus descrie un semicerc în față şi cade până în partea de jos a abdomenului. În acelaşi timp, ridică mâna de jos până ajunge sub bărbie şi întoarce simultan palma în jos (ca în Fig. 5-14). Brațul este la acelaşi nivel cu umărul, cu cele două palme îndreptate una spre cealaltă. Aceasta întăreşte de asemenea puterile supranormale, dar cu poziții opuse ale mâinilor. Menține poziția până când brațele devin prea obosite pentru a mai îndura.

Cultivare în Starea de Calm

Din poziția precedentă, mâna de sus descrie un semicerc în jos, către partea de jos a abdomenului. Liangshou Jieyin (ca în Fig. 5-15) şi începi cultivarea în stare de calm. Stai în ding (stare a minții conştientă dar calmă); cu cât mai mult cu atât mai bine.

圖 5-14

圖 5-15

圖 5-16

Poziție de Încheiere
He Shi (ca în Fig. 5-16). Ieşi din starea de Ding şi din poziția cu picioarele încrucişate.

Câteva cerințe de bază şi sfaturi pentru practica Falun Gong

1. Cele cinci seturi de exerciții Falun Gong pot fi practicate consecutiv sau selectiv. Totuşi, uzual, se cere începerea practicii cu primul set de exerciții. Mai mult, cel mai bine este ca execuția primului set de exerciții să se facă de trei ori. Cu siguranță că celelalte seturi pot fi practicate fără execuția primului. Orice set poate fi practicat individual.

2. Orice mişcare trebuie făcută cu acuratețe şi ritm clar. Mâinile şi brațele trebuie mişcate încet în sus şi în jos, înainte şi înapoi, în stânga sau dreapta. Urmând qiji, mişcă-le relaxat, încet şi lin. Nu le mişca prea repede sau prea încet.

3. Trebuie să te menții sub controlul conştiinței principale în timpul practicii. Falun Gong cultivă conştiința principală. Nu căuta deliberat să te legeni. Stăpâneşte-ți legănatul corpului când acesta apare. Poți deschide ochii dacă trebuie.

4. Relaxează întreg corpul, în mod special în regiunea genunchilor şi coapselor. Dacă stai prea rigid, canalele energetice se vor bloca.

5. În timpul exercițiilor, mişcările trebuie să fie relaxate şi naturale, libere şi extinse, uşoare şi neîmpovărate. Mişcările trebuie să fie ferme dar blânde, cu oarecare forță dar nu rigide sau dure. Executându-le astfel va rezulta o eficacitate notabilă.

6. De fiecare dată când termini practica, termini mişcările dar nu şi gong-ul. Nu trebuie decât să Jieyin (uneşti mâinile). Sfârşitul Jieyin înseamnă sfârşitul mişcărilor. Nu opri gong-ul folosind intenția, pentru că Falun-ul nu se poate opri niciodată din rotație.

7. Cei care sunt slabi sau bolnavi cronic pot practica în concordanță cu condițiile lor. Pot practica mai puțin, sau alege oricare dintre cele cinci seturi. Cei care nu pot practica mişcări pot practica aşezați în poziția lotus. Totuşi trebuie să continui să practici.

8. Nu sunt cerințe speciale în ceea ce priveşte locul, timpul sau direcția de practică. Totuşi este recomandat un loc curat şi liniştit.

9. Exercițiile sunt practicate fără a folosi nici o intenție. Nu vei devia niciodată, dar nu amesteca Falun Gong cu nici un alt sistem de cultivare. Altfel Falun-ul se va deforma.

10. Când vei găsi imposibil să intri în starea de calm, poți rosti numele maestrului. Cu trecerea timpului vei putea să intri treptat în starea de calm.

11. În timpul practicii pot apare unele încercări. Aceasta este o cale de a plăti karma. Toată lumea are karma. Când simți disconfort în corp, nu te gândi la asta ca la o boală. Pentru a elimina karma şi a pava calea cultivării, unele încercări pot apare, mai devreme sau mai târziu.

12. Dacă nu-ți poți încrucișa picioarele pentru exercițiul aşezat, poți practica mai întâi acest set stând pe marginea unui scaun. Aceeaşi eficacitate poate fi atinsă şi aşa. Dar, ca practicant, trebuie să poți executa poziția lotus. O dată cu trecerea timpului o vei putea executa cu siguranță.

13. La execuția exercițiului în starea de calm, dacă vei vedea imagini sau scene, nu le da atenție şi mergi mai departe cu practica. Dacă ai interferențe de la scene înfricoşătoare sau te simți amenințat ar trebui să-ți reamintești imediat: "Sunt protejat de maestrul Falun Gong-ului. Nu mi-e frică de nimic". Alternativ, poți să chemi numele maestrului Li şi să continui cu practica.

Capitolul V Întrebări şi răspunsuri

1. Falun şi Falun Gong

Î: Din ce consistă Falun-ul?

R: Falun-ul este o ființă inteligentă, consistând din substanțe de energie înaltă. Transformă gong-ul automat şi nu există în dimensiunea noastră.

Î: Cum arată Falun-ul?

R: Poate fi spus numai că la culoare, Falun-ul este galben auriu. Această culoare nu există în dimensiunea noastră. Fundalul cercului din interior este de culoare roşie foarte aprinsă. Fundalul cercului exterior este de culoare oranj. Sunt două simboluri Taichi (yin-yang) roşu-negre, care aparțin şcolii taoiste. Sunt de asemenea şi două simboluri Taichi roşu-albastre, care aparțin Marii Şcoli Pre-taoiste. Acestea sunt două şcoli diferite. Simbolul swastica "卍" este galben auriu. Cei cu tianmu de nivel mai coborât văd că Falun-ul se roteşte similar cu un ventilator electric. Dacă cineva îl poate vedea clar, este foarte frumos şi poate inspira un practicant să cultive şi mai tare şi să se străduiască înainte viguros.

Î: Unde este Falun-ul localizat inițial? Unde se localizează mai târziu?

R: Eu ți-am dat un singur Falun. Este localizat în partea de jos a abdomenului, în aceeaşi regiune unde este cultivat şi ținut Dan despre care am vorbit. Poziția sa nu se schimbă. Unii oameni pot vedea multe Falun-uri rotindu-se. Acelea sunt folosite extern de către Fashen-ul meu pentru a-ți ajusta corpul.

Î: Poate fi Falun-ul dezvoltat prin practică şi cultivare? Cât de multe pot fi dezvoltate? Este vreo diferență între acestea şi cel dat de maestru?

R: Falun-ul poate fi dezvoltat prin practică şi cultivare. O dată cu întărirea potenței energetice, mai multe Falun-uri vor fi dezvoltate. Toate Falun-urile sunt la fel. Singurul lucru este că Falun-ul localizat în partea de jos a abdomenului nu se mută, pentru că este rădăcina.

Î: Cum poate cineva să simtă şi să observe prezența şi rotația Falun-ului?

R: Nu este deloc nevoie să fie simțit sau observat. Unii oameni sunt foarte sensibili şi vor simți rotația Falun-ului. În timpul perioadei inițiale, după ce Falun-ul este instalat, te poți simți puțin neobişnuit cu el în corp, poți avea dureri abdominale, sau poți simți că ceva se mişcă şi poți avea senzația de căldură, etc. După ce te adaptezi, nu vei mai avea nici o senzație. Dar cei cu puteri supranormale îl pot vedea. Cu stomacul este la fel, nu simți mişcarea stomacului tău.

Î: Direcția în care se roteşte Falun-ul pe emblema Falun nu este aceeaşi cu cea de pe legitimația de student (se referă la primul şi al doilea seminar). Falun-ul tipărit pe legitimația de student se roteşte împotriva acelor de ceas. De ce?

R: Țelul este să vă dau ceva bun. Emisia sa de energie în afară ajustează corpul fiecăruia, aşa că nu se roteşte în sensul acelor de ceas. Îl poți vedea rotindu-se.

Î: Când instalează maestrul Falun-ul în studenți?

R: Vrem să discutăm acest lucru cu toți aici de față. Avem nişte studenți care au practicat multe practici diferite. Dificultatea constă în faptul că trebuie să scăpăm de toate lucrurile murdare şi fără ordine care există în corp, păstrând lucrurile bune şi aruncându-le pe cele rele. De aceea, acesta este un pas adițional. După aceea, Falun-ul poate fi instalat. Conform nivelului lor de cultivare, mărimea Falun-ului instalat variază. Unii nu au practicat qigong înainte. Prin reajustare şi cu calitate înnăscută bună, pentru unii bolile pot fi eliminate la curs, lăsând nivelul de qi şi intrând în starea de "Corp Alb ca Laptele". În aceste circumstanțe, Falun-ul poate fi de asemenea instalat. Mulți oameni au o sănătate şubredă. Trec continuu prin transformări. Cum poate fi Falun-ul instalat înainte ca transformările să fie terminate? Aceasta este numai o minoritate. Nu te îngrijora. Am instalat deja qiji care poate forma Falun-ul.

Î: Cum este purtat Falun-ul?

R: Nu este purtat. Eu trimit Falun-ul şi îl instalez în partea de jos a abdomenului. Nu este în dimensiunea noastră fizică, ci într-una diferită. Dacă ar fi fost în această dimensiune, ce s-ar fi întâmplat cu intestinele, care sunt în partea de jos a abdomenului, dacă ar fi început să se rotească? Există în altă dimensiune şi nu intră în conflict cu aceasta.

Î: Veți continua să dați Falun în cursurile viitoare?

R: Vei primi numai unul. Unii oameni simt rotația multor Falun-uri. Acestea sunt pentru uz extern, cu unicul scop de a-ți ajusta corpul. Cea mai mare caracteristică a exercițiului nostru este că atunci când este emisă energia, este emis un şir de Falun-uri. Deci înainte ca tu să începi practica, poți avea deja multe Falun-uri rotindu-se în corp, ajustându-ți corpul. Falun-ul pe care ți l-am dat cu adevărat este cel localizat în partea de jos a abdomenului.

Î: Înseamnă încetarea practicii dispariția Falun-ului? Cât de mult poate sta Falun-ul în corpul meu?

R: Atâta timp cât te consideri cultivator şi respecți cerințele de xinxing despre care am discutat, când nu practici nu numai că nu dispare, ci se întăreşte. Potența ta energetică va continua chiar să se întărească. În schimb, dacă practici mai frecvent decât oricine, dar nu reuşeşti să te controlezi într-o manieră corespunzătoare cu xinxing-ul pe care îl cer, din păcate practica va fi o risipă. Nu foloseşte, deşi practici. Dacă nu practici conform cerințelor, indiferent ce sistem de practică foloseşti, este foarte probabil să practici o cale malefică. Dacă ai numai acele lucruri rele în minte, gândind: "Ce rău este cutare, îl aranjez eu o dată ce dezvolt capacități", etc., chiar dacă înveți Falun Gong, când adaugi aceste lucruri şi nu urmezi recomandările mele de xinxing, nu practici de asemenea o cale malefică?

Î: Maestrul spune frecvent "Nu poți obține Falun-ul chiar dacă cheltui 100 de milioane de dolari". Ce înseamnă asta?

R: Înseamnă că este prea prețios. Ce v-am dat nu este numai Falun-ul. Prețioase sunt şi alte lucruri care garantează cultivarea voastră şi care nu pot fi schimbate pe nici o sumă de bani.

Î: Pot oamenii care au venit mai târziu să obțină Falun?

R: Dacă ai venit înainte de ultimele trei zile, poți avea corpul ajustat şi Falun-ul instalat şi de asemenea multe alte lucruri. Dacă ai venit în ultimele trei zile, este greu de spus. Dar vei obține, totuşi, ajustări. Instalarea lucrurilor este dificilă. Poate dacă ai condiții bune, ele pot fi instalate în tine.

Î: Este Falun-ul singurul lucru folosit pentru a rectifica orice condiție incorectă a corpului uman?

R: Rectificarea nu se bazează numai pe Falun. Maestrul foloseşte de asemenea multe alte metode de rectificare.

Î: Care sunt condițiile preistorice ale creației Falun-ului?

R: Cred că este o întrebare prea largă şi de asemenea de nivel prea ridicat. Depăşeşte ce trebuie să ştim la nivelul la care suntem. Nu o pot discuta aici. Dar este un lucru care trebuie înțeles. Acesta nu este qigong budist. Este qigong de şcoală budistă. Nu este budism. Avem însă acelaşi țel ca budismul. Dar pur şi simplu avem două metode diferite de cultivare, luând două căi diferite. Țelul nostru este acelaşi.

Î: Cât de lungă este istoria Falun Gong?

R: Sistemul de practică pe care l-am practicat eu este puțin diferit de cel pe care l-am făcut public. Falun-ul pe care l-am cultivat eu este mai puternic decât ce este predat şi dat mai departe. În plus, gong-ul s-a dezvoltat mai repede decât este permis în acest sistem. În ciuda acestor lucruri, sistemul de practică pe care l-am făcut cunoscut publicului permite încă o creştere rapidă a gong-ului, aşa că cerințele de xinxing pentru un cultivator sunt mai stricte şi mai înalte. Lucrurile pe care le-am făcut publice au fost rearanjate cu o cerință mai puțin strictă, dar sunt încă mai stricte decât căile de cultivare obişnuite. Din moment ce este diferit de ce era original, eu sunt numit fondator. Relativ la vechimea istoriei Falun Gong, fără a socoti anii când nu era public, se poate spune că a început din mai[66] când am început să predau în nord-est.

Î: Când ascultăm lecțiile dvs., ce ne dă maestrul nouă?

R: Eu dau tuturor Falun-ul. Există Falun pentru cultivare şi Falun pentru ajustarea corpului. În acelaşi

[66] 1992, N.T.

timp, Fashen-ul meu are grijă de voi, de oricare dintre voi, atâta timp cât cultivați Falun Gong. Dacă nu cultivați, în mod natural Fashen-ul nu va mai avea grijă de voi. Nu o va face nici măcar dacă i se va spune. Fashen-ul meu ştie clar şi exact la ce vă gândiți.

Î: Poate Falun Gong să-mi permită să obțin Dreapta Realizare?

R: Dafa[67] nu are limite. Chiar dacă ai cultivat la nivelul de "Tathagata", încă nu este sfârşitul. Suntem o cale dreaptă. Mergi înainte şi cultivă. Ce vei obține este Dreapta Realizare.

2. Principiile practicii şi metode

Î: Unii oameni visează şi se văd foarte clar plutind în cer după ce termină "Circulația Celestă" şi se întorc acasă. Despre ce este vorba?

R: Vă spun la toți că atunci când acest tip de lucruri se întâmplă în meditație sau vise, ele nu sunt vise. Sunt cauzate de spiritul care părăseşte corpul fizic, ceea ce este complet diferit de visat. Când visezi, nu vezi atât de clar sau atât de detaliat. Când spiritul tău părăseşte corpul, ceea ce vezi şi cum pluteşti poate fi văzut ca real şi poate fi memorat clar.

Î: Dacă Falun-ul se deformează, ce consecințe vor apare?

R: Aceasta înseamnă că ai deviat. Falun-ul îşi va pierde apoi eficacitatea. Mai mult, va aduce o serie de probleme în cultivare. Este ca şi cum ai ales să nu mergi pe calea principală, ci pe una lăturalnică, unde te pierzi şi nu poți să găseşti calea. Vei întâlni probleme. Aceste lucruri vor fi reflectate în viața obişnuită.

Î: Când practici de unul singur, cum trebuie tratat mediul de acasă? Poate exista Falun-ul în casă?

R: Mulți dintre cei care stau aici au simțit deja prezența Falun-ului acasă. Membrii familiei au început să beneficieze deja de pe urma sa. După cum am menționat, există multe dimensiuni simultan în acelaşi loc şi casa ta nu face excepție. Trebuie să fie curățată. Calea de a o curăța este prin aruncarea lucrurilor rele şi instalarea unui scut, astfel încât nimic rău să nu poată intra.

Î: În timpul practicii qi atinge locul bolnav, făcându-l să dureros şi umflat. De ce?

R: O boală este un tip de îngrămădire de energie neargă. După ce o spargem în bucăți în timpul etapei inițiale a cursului, vei simți că acel punct este umflat. Totuşi, el şi-a pierdut deja rădăcinile şi a început să emită în afară. Va fi expulzat foarte repede. Boala nu mai există.

Î: Vechile mele boli au dispărut după câteva zile de seminar, dar au reapărut brusc câteva zile mai târziu. De ce?

R: Deoarece îmbunătățirile au loc rapid în sistemul nostru de cultivare şi nivelurile se schimbă într-o perioadă foarte scurtă de timp, bolile tale sunt vindecate chiar înainte să ştii. Simptomele de mai târziu sunt, aşa cum am discutat, "încercări" care vin. Să simți şi să observi cu grijă. Nu mai sunt aceleaşi simptome ale vechilor tale boli. Dacă ai să cauți alți maeştrii de qigong pentru a-ți ajusta corpul, ei nu o vor putea face. Aceasta este o etalare a karmei în timpul creşterii gong-ului.

Î: Mai trebuie să luăm medicația în timp ce cultivăm?

R: La această problemă trebuie să te gândeşti şi să decizi singur. Luând medicație în timpul cultivării înseamnă că nu crezi în efectele curative ale acesteia. Dacă ai crede, ai mai lua medicație? Totuşi, dacă nu te păstrezi la nivelul standardelor de xinxing, o dată ce apar problemele vei afirma că Li Hongzhi ți-a spus să nu iei medicație. Totuşi, Li Hongzhi ți-a mai cerut să te menții strict la cerințele stricte de xinxing. Ai făcut-o? Lucrurile care există în corpul cultivatorilor adevărați nu sunt acelea ale oamenilor obişnuiți. Nu este permis ca bolile pe care le au oamenii obişnuiți să apară în corpul tău. Dacă mintea ta este în locul potrivit şi crede că cultivarea poate vindeca boli, dacă opreşti medicația, nu te îngrijora şi nu lua tratamente, cineva o va trata natural pentru tine. Toți sunteți din ce în ce mai bine şi vă simțiți mai bine în fiecare zi. De ce? Pentru că Fashen-urile mele sunt ocupate, intrând şi ieşind din multe dintre corpurile voastre, făcând lucrurile acestea pentru a vă ajuta în acest aspect. Dacă mintea ta nu este stabilă şi adoptă o atitudine de necredință sau de "hai să încercăm" în timpul cultivării, atunci nu vei obține nimic. Dacă crezi sau nu în buddha este determinat de calitatea de iluminare şi de calitatea înnăscută. Dacă un buddha ar apare aici şi ar putea fi clar vizibil cu ochii

[67] Marea Lege, N.T.

umani, atunci oricine ar merge să cultive buddha. De acceea, problema întoarcerii gândirii tale nu ar exista. Întâi trebuie să crezi şi apoi vei fi capabil să vezi.

Î: Unii oameni vor să-l invite pe maestru şi discipolii săi să trateze boli. Este acceptabil?

R: Eu nu am ieşit în public pentru a trata boli. Unde sunt oameni, trebuie să fie boli. Unii oameni pur şi simplu nu înţeleg vorbele pe care le-am spus, dar eu nu voi da mai multe explicaţii. Sistemele de practică ale şcolii budiste sunt pentru salvarea tuturor fiinţelor simţitoare. Este acceptabil să vindeci boli. Tratamentele noastre sunt organizate şi de natură promoţională. Pentru că abia am ieşit în public şi nu sunt cunoscut, ceilalţi nu mă recunosc şi poate că nimeni nu va veni la cursurile mele. Prin tratarea bolilor în timpul consultaţiilor, lăsăm pe toată lumea să vadă Falun Gong. Rezultatele acestei promovări au fost foarte bune. De accea, nu am făcut-o numai cu scopul de a trata boli. Nu este permisă folosirea gong-ului puternic pentru a trata boli profesional şi nici nu este permis să înlocuim legile acestei lumi cu legi care depăşesc această lume. Altfel, rezultatele tratamentelor nu ar fi bune. Pentru a fi responsabili cu cei care studiază cultivarea, trebuie să vă ajustăm corpurile până în stadiul în care nu vor mai fi boli. Numai atunci veţi putea cultiva către niveluri mai înalte. Dacă te îngrijorezi mereu de bolile tale şi nu vrei de fapt să cultivi deloc, chiar dacă nu spui nimic, Fashen-ul meu îţi ştie clar gândurile şi eventual nu vei obţine nimic. În timpul cursului, noi am făcut deja ajustări corpurilor voastre. Bineînţeles, trebuie să fii mai întâi o persoană care cultivă. Nu voi începe să-ţi tratez bolile şi să cer mai mulţi bani în mijlocul cursului. Nu vom face aşa ceva. Dacă bolile tale nu au fost vindecate, este încă o chestiune de calitate de iluminare. Desigur, nu excludem cazurile în care indivizii sunt foarte bolnavi. Reacţia poate să nu fie aparentă în corpul tău, dar de fapt este foarte puternică. Poate că ajustarea corpului o dată nu este suficientă, dar noi am făcut deja cât mai bine. Nu este din cauză că nu suntem responsabili, ci pentru că boala este într-adevăr prea mare. Când te duci acasă şi cultivi, vom continua să te tratăm până când eşti vindecat pe deplin. Aceste cazuri sunt foarte puţine.

Î: Cum intrăm în "calm" în timpul practicii? Este considerat un ataşament dacă ne gândim la problemele de la servici când practicăm exerciţiile?

R: Ia uşor problemele legate de interesele personale şi păstrează o minte clară şi curată tot timpul. Dacă eşti preparat şi ştii din timp când vor veni încercările şi cum vor fi ele, ele nu vor mai fi încercări. De cele mai multe ori încercările vin brusc. Le vei trece sigur dacă eşti absolut hotărât. În acest fel se va vedea xinxing-ul tău. După ce ai scăpat de ataşamentul tău, xinxing-ul tău este îmbunătăţit, zbaterea şi lupta ta cu ceilalţi şi animozitatea şi răutăţile vor fi abandonate şi gândurile clarificate, vei putea vorbi de abilitatea de a fi "calm". Dacă încă nu poţi deveni "calm", atunci imaginează-te o persoană diferită şi gândeşte-te că aceste gânduri nu sunt ale tale. Oricât de diverse ar fi gândurile, trebuie să ieşi din ele, lăsându-le să se ducă libere. Există oameni care sugerează incantarea numelui lui buddha sau număratul. Acestea sunt tot felul de metode folosite în practici. Când practicăm nu se cere să ne focalizăm gândurile pe ceva. Totuşi, trebuie să ştii că practici. Problemele care apar în munca ta nu sunt legate de interesele personale. Acelea nu sunt ataşamente, sunt de natură bună. Ştiu un călugăr care înţelege acest aspect. Este abate la un templu şi are multe îndatoriri. Dar când se aşează acolo, se separă de aceste lucruri. Este garantat că nu se gândeşte la acestea. Acesta este de asemenea gong. De fapt, când cultivi cu adevărat, nu este nimic în mintea ta, nici cea mai mică urmă de gânduri personale sau idei. Dacă nu amesteci lucrurile personale cu cele de la servici, vei face încă bine.

Î: Ce ar trebui să facem când apar gânduri rele în timpul practicii?

R: Multe lucruri rele pot apare din când în când în timpul practicii. Abia ai început cultivarea şi este imposibil să atingi un nivel ridicat de la început. De asemenea, deocamdată nu îţi vom impune cerinţe foarte mari. Nu este practic să-ţi cerem să nu laşi să apară nici un gând rău în minte. Asta trebuie să fie obţinut treptat. La început este în regulă, dar nu-ţi lăsa gândurile să alerge libere. Cu trecerea timpului, gândurile tale vor începe să se ridice rapid, şi ar trebui să-ţi impui standarde mai înalte, pentru că cultivi Marea Lege. După ce termini acest curs, nu mai eşti o persoană obişnuită. Lucrurile pe care le duci cu tine acum sunt aşa de speciale încât trebuie să impui cerinţe stricte xinxing-ului tău.

Î: Când practic, îmi simt capul şi abdomenul rotindu-se şi disconfort în regiunea pieptului.

R: Acesta este un stagiu iniţial cauzat de rotirea Falun-ului. Poţi să nu mai ai acest simptom în viitor.

Î: Ce trebuie să facem când atragem animale mici în timpul practicii?

R: Orice fel de cultivare practici, va atrage animale mici. Ignoră-le. Asta este tot. Pentru că este un câmp

de energie pozitiv, în particular în şcoala budistă, gong-ul conține lucruri care sunt utile tuturor ființelor vii. Când Falun-ul nostru se roteşte în sensul acelor de ceas, ne ajută; când se roteşte în sens contrar acelor de ceas, îi ajută pe alții. Apoi se roteşte din nou şi începe încă o dată. De aceea, totul împrejurul nostru beneficiază.

Î: În exercițiul "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" se numără o dată când mâinile se mişcă în sus şi în jos o dată? Când execut "Buddha Arătând O Mie De Mâini", trebuie să mă imaginez foarte mare şi înalt înainte să-mi extind mâinile?

R: Este numărat o dată de fiecare dată când mâinile se mişcă în sus şi în jos o dată. Când execuți "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu te gândi la tine. Te vei simți în mod natural mare şi foarte înalt. Trebuie numai să ai sentimentul că eşti cel mai mare între rai şi pământ. Numai că stai acolo va fi suficient. Nu intenționa mereu acest sentiment. Ar fi un ataşament.

Î: Când practicăm meditația aşezați, ce se întâmplă dacă nu-mi pot încrucişa picioarele în poziția lotus?

R: Dacă nu-ți poți încrucişa picioarele, poți practica aşezat pe marginea unui scaun. Eficacitatea este aceeaşi. Dar din moment ce eşti un cultivator, trebuie să-ți exersezi picioarele şi să ți le poți încrucişa. Aşează-te pe marginea unui scaun când exersezi încrucişarea picioarelor. Până la urmă ți le vei putea încrucişa.

Î: Dacă membrii familiei nu au o conduită bună şi nu urmează "Zhen-Shan-Ren" ce trebuie să facem?

R: Dacă membrii familiei nu practică Falun Gong, nu este nici o problemă. Principalul este să cultivi tu. Cultivă-te pe tine şi nu te gândi prea mult. Trebuie să fii puțin mai lejer. Cheltuie mai mult efort cu tine însuți.

Î: În viața de zi cu zi, uneori fac greşeli şi după aceea regret. Dar apoi se întâmplă din nou. Este aceasta din cauză că xinxing-ul meu este prea jos?

R: Din moment ce poți să scrii despre asta, asta demonstrează că ți-ai îmbunătățit deja xinxing-ul şi eşti în stare să o conştientizezi. Oamenii obişnuiți nu realizează când comit greşeli. Aceasta înseamnă că ai trecut deja de nivelul oamenilor obişnuiți. Ai greşit prima oară şi nu ți-ai păzit xinxing-ul. Este un proces. Data viitoare când întâlneşti o problemă încearcă să te îmbunătățeşti din nou.

Î: Pot oamenii de patruzeci, cincizeci de ani să atingă starea de "trei flori adunate deasupra capului"?

R: Pentru că noi cultivăm împreună mintea şi corpul, vârsta nu contează. Atâta timp cât te concentrezi pe cultivare şi poți urma cerințele de xinxing pe care le-am ilustrat, fenomenul prelungirii vieții va apare în timp ce cultivi. Nu îți dă asta destul timp pentru a cultiva? Totuşi, există un lucru la exercițiile care cultivă împreună mintea şi corpul: când viața ta este prelungită, dacă este o problemă cu xinxing-ul tău, viața ta este în pericol imediat. Pentru că viața ta este prelungită în scopul cultivării, o dată ce xinxing-ul tău deviază, viața ta va fi în pericol imediat.

Î: Cum ar trebui să tratăm problema puterii pentru a obține efectul de "cu putere dar uşor"?

R: Aceasta trebuie explorată de fiecare. De exemplu, când facem gesturi mari cu mâna, mâinile arată foarte moi, dar de fapt gesturile sunt făcute cu putere. Forța este destul de mare între antebraț şi încheietură şi între degete. Dar ele apar foarte moi în acelaşi timp. Aceasta este "cu putere în uşurință". Când am făcut gesturi cu mâna pentru voi toți, v-am predat-o deja. Să observi şi să simți treptat în timpul practicii tale.

Î: Este adevărat că nu sunt necesare relațiile sexuale între bărbați şi femei? Ar trebui oamenii tineri să divorțeze?

R: Problema senzualității a fost discutată anterior. La nivelul tău curent nu ți se cere să devii călugăr sau călugăriță. Tu singur îți impui să fii. Cheia este să abandonezi acel ataşament. Trebuie să laşi toate ataşamentele pe care nu vrei să le abandonezi. Pentru o persoană obişnuită, aceasta este un fel de dorință. Noi cultivatorii trebuie să fim în stare să o abandonăm şi să o luăm uşor. Unii oameni de fapt urmăresc asta şi capul lor este plin cu aceste lucruri. Ar fi prea multă dorință chiar şi pentru oamenii obişnuiți. Cu atât mai mult, ar fi neadecvat pentru cultivatori. Pentru că tu cultivi şi membrii familiei nu, îți este permis să duci o viață normală în etapa prezentă. Când vei ajunge la un nivel mai înalt, vei şti singur ce să faci.

Î: Este permis să adormim când practicăm meditația? Cum trebuie tratat acest lucru? Uneori adorm chiar şi 3 minute şi nu ştiu ce se întâmplă.

R: Nu, nu este în regulă să adormi. Cum poți să dormi când practici? A dormi în meditație este de asemenea o formă de interferență demonică. Adormirea nu trebuie să se producă. Este posibil să nu îți fi exprimat bine întrebarea în scris? Pierderea cunoştinței pentru 3 minute nu înseamnă că ceva merge rău. Starea pierderii cunoştinței se întâmplă frecvent la oamenii cu o abilitate superioară de a obține ding[68]. Totuşi, este problematic dacă se întâmplă pentru mai mult timp.

Î: Este adevărat că oricine este determinat să obțină Dreapta Realizare prin cultivare, o poate obține? Dar dacă calitatea lor înnăscută este inferioară?

R: Totul depinde de cât eşti de hotărât. Factorul critic este cât de determinat eşti. De asemenea, pentru oamenii cu calitate înnăscută inferioară depinde de determinare şi de calitatea de iluminare.

Î: Pot practica atunci când sunt răcit sau am febră?

R: Voi spune că după ce termini acest curs, nu vei mai fi bolnav. Poți să nu crezi asta. De ce au studenții mei uneori simptome similare cu cele ale răcelii sau febrei? Aceasta este trecerea unei încercări şi a unei greutăți şi implică faptul că îmbunătățirea spre un alt nivel este aproape. Ei înțeleg toți că nu trebuie să-i acorde atenție şi că va trece.

Î: Pot practica femeile gravide Falun Gong?

R: Nu este nici o problemă, pentru că Falun-ul este instalat în altă dimensiune. În sistemul nostru de practică nu există mişcări viguroase, care să aibă impact negativ asupra femeilor gravide. Este de fapt benefic pentru ele.

Î: Când maestrul este departe de noi, va fi vreo distanță spațială?

R: Mulți oameni au acest gând: "Maestrul nu este în Beijing. Ce trebuie să facem?". Este la fel când practici alte tipuri de exerciții. De asemenea, maeştrii nu vă pot veghea în fiecare zi. Legea v-a fost predată; principiile v-au fost explicate. Acest set de exerciții v-a fost predat; un set complet de lucruri v-a fost dat. Cum veți cultiva este în funcție de voi. Nu puteți spune că aveți o garanție dacă sunteți lângă mine şi că nu o aveți dacă nu sunteți. Să dăm un exemplu. Deşi Buddha a murit acum mai bine de două mii de ani, budiştii mai cultivă încă, fără nici o îndoială. Aşa că dacă cultivați sau nu este o chestiune personală.

Î: Va rezulta practica Falun Dafa în bigu[69]?

R: Nu, deoarece Bigu este o mare cale de cultivare Pre-taoistă, care a existat înaintea budismului sau a taoismului. A existat înainte de apariția religiilor. Această metodă aparține frecvent cultivării solitare. Din moment ce în acel timp nu exista vreun sistem de călugări sau temple, ei trebuiau să cultive la jumătatea înălțimii în munți, unde nimeni nu-i putea aproviziona cu mâncare. Când trebuiau să cultive în izolare, ceea ce cerea să rămâi în nemişcare pentru şase luni până la un an, au adoptat această cale. Astăzi cultivarea noastră nu are nevoie de asta, pentru că este o metodă folosită în circumstanțe speciale. Nu este cu siguranță o capacitate supranormală. Unii predau această metodă. Eu spun că dacă nici un om din lumea întreagă nu ar avea nevoie să mănânce, condițiile sociale ale oamenilor obişnuiți s-ar modifica. De aceea ar fi o problemă. Dacă nimeni n-ar mânca, ar fi aceea o societate umană? Nu e drept şi nu este cazul.

Î: Până la ce nivel ne pot conduce aceste cinci seturi de exerciții?

R: Aceste cinci seturi vă vor permite să cultivați la un nivel extrem de ridicat. Cu siguranță, veți şti până la ce nivel vreți să cultivați când va veni timpul. Din moment ce nu este limită pentru gong, veți avea altă relație predestinată când veți atinge acel punct şi veți obține Dafa la un nivel chiar mai ridicat.

Î: Legea purifică practicantul. Înseamnă că, din moment ce Falun-ul se roteşte tot timpul, noi nu avem nevoie să practicăm?

R: Practica este diferită de cultivarea din temple. De fapt, când cultivi într-un templu, trebuie de asemenea să stai în meditație. Aceasta este o abilitate care trebuie practicată. Nu poți spune că vrei numai să-ți dezvolți gong-ul şi să-l creşti în vârful capului fără să practici deloc. Eu spun că aceştia nu sunt cultivatori,

[68] nemişcare, stare conştientă în meditație în această şcoală N.T.

[69] a trăi fără a mânca şi a bea, N.T.

nu-i aşa? Orice şcoală are setul său propriu de lucruri moştenite, care trebuie dezvoltate prin practică.

Î: Practicanţii altor sisteme de cultivare spun că "practicile fără intenţie nu sunt cultivare". Este corect?

R: Sunt atât de multe remarci diferite, dar nimeni nu v-a dezvăluit Marea Lege aşa cum am făcut-o eu. Şcoala budistă crede că nivelul de Lege cu acţiuni intenţionate nu poate fi prea ridicat. Legea cu acţiuni intenţionate nu se referă la mişcări. Meditaţia lor şi Jieyin[70] sunt de asemenea mişcări. Astfel, dimensiunea şi numărul mişcărilor nu sunt problema. Intenţia şi non-intenţia se referă la comanda ta mentală. Sub aspectul urmăririi, dacă urmăreşti şi ai intenţii, acestea sunt ataşamente. Asta înseamnă.

Î: Xinxing nu este echivalent cu "De". Spuneţi că "De" determină nivelurile; dar mai apoi spuneţi că nivelul xinxing-ului determină nivelul de gong. Sunt aceste afirmaţii contradictorii?

R: Poate nu ai auzit clar. Xinxing-ul acoperă o arie mare, ce conţine şi "De". De asemenea include Ren, abilitatea de a purta suferinţe, calitate de iluminare, cum să tratăm conflictele, etc. Toate acestea sunt probleme de xinxing, care include şi transformarea de gong şi "De". Aceasta este o chestiune vastă. Cât de mult "De" ai nu indică cât de mult gong posezi. În schimb se referă la cât de mult gong poţi dezvolta în viitor. Numai prin îmbunătăţirea xinxing-ului poate "De" fi transformat în gong.

Î: Fiecare membru al familiei practică un tip diferit de qigong. Vor interfera ei unii cu alţii?

R: Nu, nu cu Falun Gong. Dar nu ştiu dacă alte sisteme de practică vor interfera unele cu altele. Cât despre Falun Gong, nimeni nu este capabil să interfere cu el. Mai mult, le vei fi benefic, pentru că noi cultivăm Legea dreaptă şi nu deviem.

Î: Există multe lucruri răspândite în societate, ca de exemplu scrisorile lanţ. Cum trebuie să le tratăm?

R: Vă spun că aceste lucruri sunt înşelăciune pură. Nu întoarce scrisoarea. Cât de patetic este! Nu trebuie să dai atenţie. Numai aruncând o privire la ea, poţi descoperi dacă este drept sau nu. Legea noastră are cerinţe stricte pentru cultivarea xinxing-ului. Eu îi numesc pe unii dintre maeştrii de qigong "vânzători de qigong", care folosesc qigong-ul ca pe un fel de marfă, transformând-ul într-o proprietate şi schimbând-ul pe bani. Oamenii de acest fel nu au nimic real de predat. Posedă puţin ceva, dar nu va fi de nivel înalt. Unii dintre ei pot fi chiar răi.

Î: Ce ar trebui să facă studenţii Falun Gong care au fost convertiţi formal, în temple, la budism? Ar trebui ei să se retragă?

R: Are puţin de a face cu noi. Deşi ai fost convertit formal la budism, este numai o formalitate.

Î: Sunt mulţi dintre noi care şi-au simţit capul umflat şi ameţit de când am început studiul.

R: Poate fi din cauză că sunteţi studenţi noi, a căror corpuri nu au fost ajustate pe deplin. Energia pe care o emit este foarte puternică. Când qi-ul bolnav iese afară, va face capul să fie simţit umflat. Asta se întâmplă când îţi tratăm boli din cap şi este un lucru bun. Totuşi, cu cât boala iese mai repede, cu atât reacţia va fi mai puternică. Când ţineam seminarii de şapte zile, unii oameni nu puteau suporta. Pot apare probleme dacă timpul este scurtat şi mai mult. Energia emisă este foarte puternică şi reacţia este foarte puternică, capul simţindu-se intolerabil de umflat. Se pare că seminarul de zece zile este mai sigur. Oamenii care au venit mai târziu pot avea reacţii puţin mai puternice.

Î: Putem fuma ţigarete sau bea în timpul cultivării? Ce se întâmplă dacă trebuie să bem prin natura muncii noastre?

R: Eu privesc această problemă astfel: şcoala noastră budistă de qigong interzice băutul de alcool. După o perioadă fără băutură, poţi să vrei să bei alcool din nou. Lasă-te treptat, dar nu prea încet; altfel vei fi pedepsit. Cât despre fumat, cred că este o chestiune de voinţă. Atâta timp cât vrei să te laşi, vei putea. Oamenii obişnuiţi gândesc deseori "Astăzi mă las de fumat". După câteva zile, nu se pot conforma. Apoi, după alte câteva zile, iau din nou hotărârea asta şi încearcă încă o dată. În felul ăsta, nu s-au putut niciodată lăsa de fumat. Oamenii obişnuiţi trăiesc în lumea aceasta şi este inevitabil să aibă atitudini sociale când sunt în contact cu ceilalţi. Dar începând deja cultivarea, n-ar trebui să te mai consideri un om obişnuit. Atîta timp cât ai voinţă, vei obţine ţelul. Bineînţeles, unii dintre studenţii mei încă fumează ţigarete. Se pot lăsa când sunt singuri, dar când cineva le întinde una, sunt prea politicoşi să refuze. El vrea să fumeze şi se simte

[70] unirea mâinilor, N.T.

neconfortabil după câteva zile în care nu fumează. Dar dacă fumează din nou, se va simți de asemenea neconfortabil. Trebuie să exerciți control asupra ta. Unii oameni lucrează în domeniul relațiilor publice, ceea ce le cere frecvent să cineze şi să servească vin cu clienți. Aceasta este o problemă dificil de rezolvat. Fă ce poți pentru a bea cât mai puțin posibil. Sau, gândeşte-te la o altă soluție pentru această problemă.

Î: Când încă nu putem vedea Falun-ul rotindu-se, dacă ne gândim că se roteşte în sensul acelor de ceas, va afecta Falun-ul care se poate roti contrar acelor de ceas?

R: Falun-ul se roteşte automat. Nu are nevoie de comanda mentală a minții tale. Vreau să accentuez încă o dată: nu folosiți intenția. De fapt, intenția nu îl poate controla oricum. Nu crede că-l poți controla să se rotească în directie opusă. Falun-ul localizat în partea de jos a abdomenului nu este controlat de intenție. Falun-urile care sunt folosite extern pentru a-ți ajusta corpul pot accepta intenția ta, dacă vrei să le faci să se rotească într-o direcție în particular. Poți simți asta. Îți spun: nu face asta. Nu poți practica cu vreo intenție. Nu se va transforma practica cu intenție în "practicantul purificând Legea"? Ar trebui ca Falun-ul sau Legea să-l purifice pe practicant. De ce nu poți lăsa niciodată strânsoarea intenției? Nici o cultivare care a atins un nivel mai înalt, nici chiar cea taoistă, nu este ghidată de intenție.

Î: Care este cel mai bun timp, loc sau direcție de practică a Falun Gong, astfel încât să obținem cele mai bune rezultate? De câte ori pe zi este considerat corespunzător? Are vreo importanță dacă practicăm înainte sau după mese?

R: Deoarece Falun-ul este rotund şi o miniatură a universului, cultivă principiile universului. Mai mult, universul este în mişcare. De aceea, Legea este cea care îl purifică pe practicant. Când nu cultivi, te cultivă ea, ceea ce este diferit de oricare alt principiu de cultivare sau teorie care a fost făcută publică. Sistemul meu este singurul unde "Legea îl rafinează pe practicant". Spre deosebire de noi, toate celelalte căi au luat calea "Dan", care cultivă intenționat gong şi menține un Dan. Sistemul nostru poate fi practicat oricând, pentru că atunci când nu practici, gong-ul te cultivă. Nu este nevoie să alegi ora. Practică atâta cât vrei, în funcție de cât timp ai. Exercițiile noastre nu au o cerință strictă asupra acestui fapt, dar avem cerințe stricte de xinxing. Exercițiile noastre sunt indiferente la direcție, de asemenea. Orice direcție alegi este în regulă, pentru că universul este în rotație şi în mişcare. Dacă stai cu fața la vest, nu este în mod neapărat adevăratul vest. Dacă stai cu fața la est, nu este neapărat adevăratul est. Mi-am îndrumat studenții să stea cu fața la vest când practică numai pentru a arăta respect. De fapt, nu are nici o importanță. Poți practica în orice loc, în casă, sau în afara ei. Dar eu cred totuşi că ar trebui să găseşti un loc cu un teren relativ bun, vecinătate şi aer bune. În special ar trebui să fie departe de lucruri murdare, ca gunoaie şi toalete. Nimic altceva nu contează de fapt. Cultivarea Dafa nu ține cont de oră, loc sau direcție. Poți să practici înainte sau după mese, dar dacă eşti prea plin, va fi neconfortabil să practici imediat. Este mai bine să te odihneşti puțin. Când ți-e foame încât stomacul îți chiorăie este de asemenea greu să devii calm. Ar trebui să tratezi asta în funcție de propria ta situație.

Î: Este vreo cerință după ce exercițiile sunt terminate, ca de exemplu frecarea feței?

R: Noi nu ținem seama de apă rece sau alte lucruri după exerciții şi nici nu ne ştergem fața sau mâinile. Toate acestea intenționează să deschidă canalele şi punctele de acupunctură în corpul uman, la un stadiu inițial. Noi cultivăm Marea Lege, ceea ce nu implică aceste lucruri. În acest moment nu eşti în stadiul în care corpul ți-a fost ajustat de curând. Se pare că este foarte, foarte greu pentru o persoană obişnuită să devină cultivator. În plus, nişte exerciții nu pot schimba direct corpurile umane. Pentru ei unele cerințe sunt foarte complicate. Noi nu avem acele lucruri aici şi nici nu avem astfel de concepte. Nu dați atenție celor pe care nu le-am discutat, ci cultivați înainte. Deoarece cultivăm Marea Lege, starea inițială în care corpului tău îi este frică de asta sau cealaltă, sau este în procesul de a avea nevoie de una sau cealaltă, trece în câteva zile. Nu voi spune că este echivalent cu câțiva ani de practică a altor metode de cultivare, dar cam aşa este. Eu nu vorbesc despre lucruri la nivelurile de jos, ca această direcție, acest canal, etc. Noi discutăm numai lucruri la niveluri superioare. Cultivarea Dafa este cultivare adevărată. Este cultivare, nu exerciții.

Î: Putem folosi baia imediat după ce terminăm exercițiile? Sunt o mulțime de bule în urină. Este cumva scurgere de qi?

R: Aceasta nu este o problemă. Deoarece cultivăm la un nivel superior, urina şi excrementele conțin într-adevăr energie. Totuşi, este numai o cantitate mică şi nu are impact asupra nici unui lucru. Cultivarea Dafa înseamnă de asemenea salvarea tuturor ființelor simțitoare. Această mică scurgere nu înseamnă mare lucru.

Ce câştigăm înapoi este mult mai mult. Predând acest curs, energia pe care am eliberat-o era imens de puternică şi a rămas peste tot pe ziduri.

Î: Putem să răspândim şi să promovăm Falun Gong? Putem să-i învățăm pe oamenii care nu au asistat la curs? Pot oamenii care nu au asistat la curs să practice în centrele de asistență? Este în regulă să trimitem prin poştă casete audio şi cărți rudelor şi prietenilor care trăiesc afară din oraş?

R: Nu va devia nimeni când promovează sistemul nostru de cultivare şi mai mulți oameni vor beneficia din asta. V-am predat despre multe Legi, spunându-vă Legea nivelului superior, făcându-vă să înțelegeți şi să vedeți lucruri de nivel mai înalt. V-am spus toate acestea în avans, pentru că dacă aştept, mi-e că nu veți înțelege când veți vedea sau întâlni aceste lucruri. Puteți să învățați alți oameni să practice, dar nu puteți să instalați Falun-ul. Ce trebuie să faceți? Am spus că Fashen-ul meu vă va părăsi dacă cultivați din când în când şi nu practicați. Dacă cultivați cu adevărat, Fashen-ul meu va avea grijă de voi. Aşa că atunci când învățați pe cineva, aduceți informația pe care v-am predat-o, ceea ce poartă qiji care formează Falun-ul. Dacă persoana respectivă pune efort în practică, Falun-ul va fi format. Dacă este predestinat şi are calitate înnăscută bună, poate obține Falun-ul pe loc. Cartea noastră este foarte detaliată. Cultivarea bună poate avea loc şi fără ca cineva să o predea direct.

Î: Ține Falun Gong seama de respirație? Cum ne reglăm respirația?

R: Nu trebuie să-ți reglezi respirația când cultivi Falun Gong. Nu ținem seama de respirație. Asta este ceea ce învață cineva la nivelul de început. Nu avem nevoie de asta aici, pentru că reglarea şi controlarea respirației este pentru a cultiva Dan, pentru a adăuga aer şi a întreține focul. A respira în stilul în sus sau în jos, sau înghițirea salivei, sunt toate pentru a cultiva Dan. Noi nu cultivăm în acest fel. Orice ai nevoie este obținut de Falun. Lucrurile mai dificile şi mai înalte sunt făcute de Fashen-ul maestrului. De fapt nici o metodă de cultivare, nici chiar şcoala taoistă, în care cultivarea Dan-ului este discutată mai detaliat, nu este realizată cu ajutorul intenției. De fapt, marele maestru al acelei şcoli particulare este cel care ajută pe cineva să cultive şi transformă acele lucruri fără ca acesta să ştie. Tu nu poți realiza asta singur decât dacă ai atins iluminarea. Numai iluminații o pot face.

Î: Este nevoie să folosim intenție când practicăm? Unde se află intenția acestor exerciții?

R: Aici noi nu folosim intenția. Am spus tuturor să nu folosească intenție şi să-şi abandoneze ataşamentele. Nu urmări nici o intenție. În cel de-al treilea set, unde cele două palme poartă qi pentru a străpunge cele două extreme cosmice, avem nevoie numai de un gând rapid. Nu vă gândiți la nimic altceva.

Î: Este colectarea de energie acelaşi lucru cu colectarea de qi?

R: De ce să colectăm noi qi? Ce cultivăm noi este Marea Lege. În viitor nu vom mai putea nici măcar să emitem qi. Ceea ce cultivăm nu este qi, care este la un nivel inferior. În schimb emitem lumină. Colectarea de energie este făcută de Falun, nu de noi. Dar, de exemplu, exercițiul "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" este folosit de fapt pentru a deschide corpul. Poate de asemenea folosi la colectarea energiei, dar acesta nu este scopul principal. Cum să colectăm qi? Din moment ce cultivi Dafa, cu o simplă mişcare a mâinii vei simți o greutate deasupra capului, o mare cantitate de qi a venit. Dar la ce îți trebuie? Energia nu are nevoie să fie colectată deliberat.

Î: Acoperă Falun "construirea unei fundații în 100 de zile" şi "respirația fetală"?

R: Acestea sunt practici de nivel coborât, pe care noi nu le cultivăm. Am depăşit de mult acest stadiu instabil de început.

Î: Ține Falun Gong seama de echilibrul dintre yin şi yang?

R: Acestea sunt toate la nivelul cultivării qi, lucruri de nivel coborât. Când treci de acest nivel, în corpul tău nu mai există problema echilibrului dintre yin şi yang. Nu contează ce sistem cultivi, atâta timp cât primeşti învățătură adevărată de la maestru, este garantat că te vei depărta de nivelul coborât. Va trebui să arunci complet tot ce ai învățat în trecut, nepăstrând nimic. Un nou set de lucruri va fi cultivat la noul nivel. După ce treci de acest nivel nou, alt set va fi cultivat din nou. Este în acest fel.

Î: Putem să practicăm când tună? Le este frică de tunet practicanților Falun Gong?

R: Să dau un exemplu. Predam odată unor studenți în curtea unei clădiri înalte din Beijing. Începea ploaia

şi tunetele erau extrem de intense. În acel moment practicau exerciţii care erau predate numai discipolilor, care cereau execuţia unei posturi mergânde şi mişcânde pe Falun. Am văzut ploaia venind, totuşi ei nu terminaseră cu exerciţiul. Dar ploaia grea nu putea să cadă. Norii stăteau foarte jos, rostogolindu-se deasupra clădirii. Era foarte întuneric şi tunetele se spărgeau şi bubuiau. În acest timp, un fulger a izbit marginea Falun-ului, dar noi nu am fost afectaţi, nici măcar un fir de păr. Am putut vedea clar cum fulgerul a izbit solul şi ne-a lăsat neatinşi. Asta înseamnă că gong-ul nostru ne oferă protecţie. De obicei, când practic, nu mă interesează ce vreme este. Oricând mă gândesc să practic, voi practica. Dacă este timp, voi practica. Nu îmi este frică nici de zgomot. Altor metode le este frică de zgomot, pentru că atunci când eşti foarte foarte calm şi auzi brusc un zgomot foarte puternic ai sentimentul că tot qi-ul din tot corpul tău va exploda, tremurând şi zburând afară din corp. Dar nu te îngrijora, cultivarea noastră nu deviază. Bineînţeles, fă tot posibilul să găseşti un loc de practică liniştit.

Î: Ar trebui să vizualizăm imaginea maestrului?

R: Nu este deloc nevoie să vizualizăm. Când ţi se va deschide tianmu-ul, vei vedea Fashen-ul meu lângă tine.

Î: Există vreo cerinţă când practicăm aceste cinci seturi de exerciţii? Trebuie ele practicate împreună? Putem să numărăm încet când le practicăm pe cele care necesită nouă repetiţii? Va fi neproductiv dacă facem mai mult de nouă repetiţii sau reţinem anumite mişcări incorect?

R: Poţi să practici oricare dintre cele cinci seturi de exerciţii. Cred că cel mai bine este să practici primul set înainte de oricare altul, pentru că primul set deschide întregul corp. Ar trebui să practici asta o dată. După ce corpul tău este pe deplin deschis, mergi înainte cu celelalte exerciţii. Asta ar fi mai eficient. Practică cât de mult poţi, în funcţie de timpul disponibil. Sau poţi selecta un anumit set de exerciţii. Mişcările în seturile trei şi patru ar trebui repetate de nouă ori şi este menţionat în carte că poţi să numeri în surdină. Poţi să mergi acasă şi să-ţi rogi copilul să stea pe aproape şi să numere cât timp practici. Când ai terminat execuţia celor nouă repetiţii, nu vei mai găsi qiji pentru a continua repetarea, pentru că aşa funcţionează lucrurile mele. La început nu trebuie să te gândeşti la asta, dar o dată ce ai un obicei te vei opri natural. Dacă ai memorat niste mişcări greşit sau faci prea multe sau prea puţine repetiţii, corectează-le şi ar trebui să fie bine.

Î: De ce nu este sfârşitul mişcărilor şi sfârşitul practicii?

R: Falun se roteşte automat. Ştie imediat că te-ai oprit din practică. Conţine o cantitate imensă de energie şi poate să ia înapoi instantaneu ce a emis, mult mai bine decât poţi tu să iei înapoi intenţionat. Aceasta nu este sfârşitul qong-ului, ci mai degrabă luarea înapoi a energiei. Alte metode de cultivare sfârşesc de fapt în minutul în care exerciţiile sunt terminate. Sistemul nostru este practicat mereu, chiar când mişcările sunt oprite. De aceea, gong-ul nu poate fi terminat. Chiar dacă vrei să opreşti Falun-ul din rotaţie, nu vei putea. Dacă discut asta la un nivel mai adânc, nu vei înţelege. Dacă l-ai putea opri din rotaţie, eu de asemenea va trebui să mă opresc din rotaţie. Mă poţi tu opri?

Î: Putem să practicăm Jieyin şi Shuang Shou HeShi ca pe un exerciţiu în picioare?

R: Primul set - "Buddha Arătând O Mie De Mâini" nu poate fi practicat ca exerciţiu stând. Când foloseşti prea multă forţă la întindere, vei întâlni probleme.

Î: Se cere ca subţiorile să fie goale în timpul practicii? Când practic primul set, îmi simt subţiorile foarte încordate. Ce s-a întâmplat?

R: Ai vreo boală? În timpul stadiului iniţial, când se fac ajustări corpului tău, poţi descoperi diferite fenomene. Vei avea unele simptome, dar ele nu sunt aduse de exerciţii.

Î: Pot oamenii care nu au asistat la cursul ţinut de maestrul Li să practice împreună cu ceilalţi studenţi în parc?

R: Da. Orice student îi poate învăţa pe ceilalţi cum să practice. Când studenţii îi învaţă pe ceilalţi exerciţiile, nu este ca şi atunci când vă învăt eu aici. Eu fac ajustări direct corpului vostru. Dar sunt oameni care obţin Falun imediat ce încep să practice, pentru că în spatele fiecărui student se află Fashen-ul meu, care poate trata aceste probleme direct. Aceasta depinde numai de relaţia lor predestinată. Când relaţia lor predestinată este puternică, ei pot obţine Falun-ul pe loc; dacă relaţia lor predestinată nu este atât de puternică, prin practică îndelungată pot dezvolta mecanismul rotitor ei înşişi. Prin mai multă practică, pot

dezvolta mecanismul rotitor într-un Falun.

Î: Care este înțelesul gesturilor cu mâna în exercițiul calm "Întărind Puterile Divine"?

R: Limbajul nostru nu-l poate explica. Fiecare gest întrupează o mulțime de înțelesuri. În general spune "Voi începe să practic mişcările şi să practic Fo Fa. Îmi voi ajusta corpul şi voi intra în stare de cultivare".

Î: Când ajungem în starea de "Corp Alb ca Laptele" prin cultivare este adevărat că toți porii vor fi deschişi pentru a forma respirația corporală?

R: Încercați toată lumea să o simțiți, deja ați trecut de acest nivel. Deoarece, pentru a vă ajusta corpul la starea de "Corp Alb ca Laptele", a trebuit să predau despre Lege mai mult de 10 ore şi nu mai puțin. Vă aducem instantaneu la un stadiu la care ați ajunge după decenii, sau mai mult, de practică cu alte metode de cultivare. Pentru că acest pas nu cere standarde de xinxing, este făcut în concordanță cu abilitatea maestrului. Înainte chiar de a o simți, nivelul deja a trecut. Poate că a ținut doar câteva ore. Într-o zi te vei simți sensibil, dar într-un timp scurt nu vei mai fi atât de sensibil. De fapt un nivel major a fost trecut. Totuşi, ai putea rămâne în acestă stare un an sau mai mult cu alte căi de cultivare. Acelea sunt de fapt la un nivel mai coborât.

Î: Este în regulă dacă ne gândim la toate mişcările Falun Gong în timp ce mergem cu autobuzul sau asteptăm la coadă?

R: Exercițiile noastre nu cer intenție şi nici durată pentru care să fie practicate zilnic. Fără îndoială, cu cât practici mai mult, cu atât mai bine. Când nu practici, te purifică în schimb. Dar în timpul etapei inițiale, este mai bine să practici mai mult pentru a o întări. Se întâmplă unor studenți, care, atunci când pleacă în călătorii de afaceri pentru câteva luni, nu au timp să practice, dar asta nu are nici o importanță. Falun-ul încă se rotește după ce se întorc, pentru că nu se oprește niciodată. Atâta timp cât în minte te consideri un cultivator şi îți păzeşti xinxing-ul bine, va continua să funcționeze. Dar există un lucru: dacă nu practici şi te amesteci cu oamenii obişnuiți, se va dizolva.

Î: Pot fi Falun Gong şi tantrismul practicate împreună?

R: Tantrismul foloseşte de asemenea o roată a legii, dar nu poate fi practicat împreună cu metoda noastră de cultivare. Dacă ai cultivat tantrism şi roata ta s-a format deja, poți să cultivi în continuare tantrism, deoarece tantrismul este de asemenea o lege dreaptă. Totuşi, ele nu pot fi practicate în acelaşi timp. Roata legii din tantrism cultivă canalul de mijloc şi se roteşte orizontal. Roata legii sale diferă de Falun-ul nostru şi are mantre pe roată. Falun-ul nostru este plasat vertical în partea de jos a abdomenului, cu partea plată în afară. Cu spațiul limitat al părții de jos a abdomenului, Falun-ul meu acoperă singur aria. Dacă mai multe vor fi plasate acolo, lucrurile se vor strica.

Î: Putem să practicăm alte sisteme ale şcolii budiste în timp ce practicăm Falun Gong? Putem să ascultăm casete audio care cânți numele lui Bodhisattva Avalokitesvara[71]? Pot budiştii laici care trăiesc acasă, să recite scripturi după ce au învățat Falun Gong? Putem să practicăm alte exerciții în acelaşi timp?

R: Eu cred că nu. Orice şcoală de cultivare are calea sa. Trebuie să cultivi numai o singură cale, dacă vrei cu adevărat să cultivi şi nu să îți vindeci numai bolile sau să-ți îmbunătățeşti sănătatea. Aceasta este o problemă serioasă. Cultivarea către niveluri superioare cere să cultivi numai o singură cale. Acesta este un adevăr absolut. Nici chiar căile de cultivare din şcoala budistă nu pot fi amestecate. Cultivarea despre care vorbim este de un nivel mai înalt şi descinde dintr-o epocă foarte foarte îndepărtată. Dacă depinzi de sentimentele tale nu va merge. Privind dintr-o altă dimensiune, procesul de transformare este extrem de profund şi complex. La fel ca un instrument de precizie, dacă iei unul dintre componente şi îl înlocuieşti cu altceva, se va strica imediat. La fel este cu cultivarea; nimic nu trebuie amestecat în ea. Va merge cu siguranță rău dacă amesteci. Este la fel pentru toate căile de cultivare. Dacă vrei să cultivi trebuie să te concentrezi pe o singură cale. Nu vei putea să cultivi deloc, dacă nu faci asta. Conceptul "adunării celor mai bune lucruri din fiecare cale de cultivare[72]" poate fi aplicată numai nivelului de vindecare a bolilor şi îmbunătățire a sănătății. Nu te va aduce la un nivel superior.

Î: Vom interfera unii cu alții când practicăm împreună cu oameni care practică alte căi de cultivare?

R: Indiferent ce cale de cultivare practică el, dacă este taoistă, practică supranormală sau din şcoala

[71] zeiță a milei în budism, N.T.

[72] zicală a oamenilor obişnuiți, N.T.

budistă, atâta timp cât este dreaptă nu are nici un impact asupra noastră. Nici tu nu vei interfera cu el. Este benefic ca el să practice lângă tine. Pentru că Falun-ul este o entitate inteligentă şi nu cultivă Dan, va ajuta automat.

Î: Putem să cerem altor maeştrii de qigong să ne ajusteze corpul? Va avea vreo importanţă dacă ascultăm cursuri predate de alţi maeştrii de qigong?

R: Cred că după acest curs vei simţi starea în care a ajuns corpul tău. După un timp nu este permis să mai ai boli. Când problemele apar din nou, ele pot părea ca o răceală sau o durere de stomac, dar de fapt nu mai sunt la fel de acum. Ele sunt în schimb încercări şi teste. Dacă vei căuta alţi maeştrii de qigong, înseamnă că nu înţelegi sau crezi ce spun eu. Cu mentalitatea de urmărire vei atrage mesaje rele, care vor interfera cu cultivarea ta. Dacă gong-ul acelui maestru de qigong vine de la futi, vei sfârşi prin a atrage acele fiinţe. Acelaşi lucru pentru ascultarea lecţiilor, nu însemnă "dorinţa de a asculta" că vrei să urmăreşti ceva? Trebuie să înţelegi această problemă singur. Este o problemă de xinxing. Nu am de gând să o tratez. Dacă el vorbeşte despre principii de nivel înalt sau despre probleme de xinxing, poate să fie în regulă. Ai asistat la cursul meu şi corpul tău a fost ajustat cu mare efort. La început, mesajele de la alte practici din corpul tău se amestecau, stricându-l. Acum totul a fost ajustat la cea mai bună stare, cu relele îndepărtate şi binele păstrat. Bineînţeles, eu nu obiectez ca tu să înveţi alte metode de cultivare. Dacă simţi că Falun Gong nu este bună, poţi învăţa alte metode de cultivare. Dar cred că dacă înveţi prea multe lucruri diferite, nu este bine pentru tine, de asemenea. Ai cultivat deja Dafa şi Fashen-ul este chiar lângă tine. Ai obţinut lucruri de un nivel mai înalt şi acum vrei înapoi, să cauţi din nou!

Î: Putem studia şi alte practici dacă practicăm Falun Gong, ca masaj, auto-apărare, Zen-Cu-Un-Deget, Taichi, etc? Dacă nu le practicăm, ci doar citim cărţi cu acest subiect, va avea vreo importanţă?

R: Este în regulă să studiezi masaj şi auto-apărare, dar când cruzimea vine la tine, te vei simţi neconfortabil. Zen-Cu-Un-Singur-Deget şi Taichi sunt clasificate ca qigong. Dacă le practici, vei adăuga lucruri făcând impură substanţa mea, care există în corpul tău. Dacă citeşti cărţi care vorbesc despre xinxing, este în regulă. Dar unii autori trag concluzii chiar înainte să-şi dea seama ei înşişi. Vei deveni confuz în gândire.

Î: Când execut "Ţinând Roata în Faţa Capului", mâinile mele se ating uneori. Este bine?

R: Nu îţi lăsa mâinile să se atingă. Cerem să se păstreze un mic spaţiu. Dacă mâinile se ating, energia din mâini se va întoarce înapoi în corp.

Î: Când practicăm cel de-al doilea set, dacă nu mai putem ţine mâinile sus, le putem pune jos şi apoi continua cu practica?

R: Cultivarea este foarte amară. Nu este eficace dacă în minutul în care te dor, le pui jos. Linia călăuzitoare este: cu cât mai mult cu atât mai bine. Totuşi, ar trebui să mergi conform abilităţii tale.

Î: De ce ţinem piciorul stâng sub cel drept, pentru femei, în poziţia lotus?

R: Deoarece cultivarea noastră ia în consideraţie un factor esenţial. Corpul femeiesc este diferit de cel bărbătesc, astfel că trebuie să se potrivească cu psihicul femeiesc, dacă ea vrea să-şi folosească benti pentru a se transforma. Pentru femei este uzual ca piciorul stâng să-l sprijine pe cel drept, conform situaţiei lor proprii. Bărbaţii sunt invers. Caracterul esenţial este diferit.

Î: Este acceptabil ca atunci când practicăm să ascultăm muzică sau casete sau să recităm formule?

R: Dacă este muzică decentă a şcolii budiste, o poţi asculta. Dar cultivarea în sens adevărat nu necesită muzică, pentru că cere abilitatea de a intra în calm. Ascultarea muzicii este o încercare de a înlocui numeroasele gânduri cu unul singur.

Î: Trebuie să ne relaxăm sau să folosim forţa atunci când executăm "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice"?

R: "Străpungerea Celor Două Extreme Cosmice" cere să stai relaxat şi natural, spre deosebire de primul set. Toate celelalte cer să te relaxezi, spre deosebire de primul set.

3. Cultivarea xinxing-ului

Î: Vreau să fiu la standardele "Zhen-Shan-Ren". Dar ieri am visat că mă certam foarte tare cu cineva, am vrut să îndur dar nu am reuşit. Trebuia asta să-mi îmbunătăţească xinxing-ul?

R: Într-adevăr trebuia. V-am spus deja ce sunt visele. Trebuie să încerci să te gândeşti la asta şi să înţelegi tu însuţi. Lucrurile care te ajută să-ţi îmbunătăţeşti xinxing-ul vin deodată şi neaşteptat. Ele nu aşteptă până când eşti preparat mental să le primeşti. Pentru a judeca dacă cineva este bun sau rău, poţi numai să-l testezi atunci când el nu este preparat mental.

Î: Înseamnă Ren[73] din "Zhen-Shan-Ren" că trebuie să tolerăm orice, indiferent dacă este corect sau nu?

R: "Ren" despre care vorbesc se referă la îmbunătăţirea xinxing-ului în probleme relative la interesul tău propriu şi la toate acele ataşamente pe care nu vrei să le abandonezi. De fapt "Ren" nu este un lucru groaznic nici chiar pentru oamenii obişnuiţi. Să vă spun o poveste. Han Xin a fost un mare general senior care în tinereţe iubea artele marţiale. În acel timp, oamenii care învăţau artele marţiale obişnuiau să poarte săbii. Când Han Xin mergea pe stradă, a venit la el un zurbagiu şi l-a provocat: "De ce cari sabia asta? Îndrăzneşti să omori oamenii? Dacă da, omoară-mă pe mine primul". În timp ce vorbea, a lungit gâtul. A spus "Dacă nu îndrăzneşti să mă omori, treci printre picioarele mele!" Han Xin a trecut atunci printre picioarele sale. Avea o abilitate excelentă de Ren. Unii oameni consideră anduranţa ca fiind slăbiciune şi ca şi cum cineva este uşor de certat. Adevărul problemei este că oamenii care practică anduranţa au o mare voinţă. Dacă este drept sau greşit, trebuie să încerci să vezi dacă ele se conformează într-adevăr principiului universului. Poţi să crezi că nu este vina ta într-un incident particular şi că cealaltă persoană te-a supărat. De fapt nu ştii exact de ce. Vei spune "Ştiu. Este doar ceva trivial". Ce spun eu este un principiu diferit, care nu poate fi văzut în dimensiunea aceasta materială. Pentru a face o glumă, poate datorai celorlalţi ceva în viaţa anterioară. Cum ai putea să judeci dacă este bine sau rău? Trebuie să îndurăm. Cum ai putea mai întâi să-i superi şi să-i ofensezi pe ceilalţi şi mai apoi să înduri? Nu trebuie numai să exerciţi anduranţă cu oamenii care te-au supărat într-adevăr, ci să le fii chiar recunoscător. Dacă ţipă la tine şi apoi te învinuieşte în faţa profesorului, acuzându-te că ai ţipat la el, trebuie să-i mulţumeşti în inima ta. Spui "Nu mă voi transforma în Ah Q?" Asta e părerea ta. În acest incident, dacă nu te-ai comportat în acelaşi fel cu el, ţi-ai îmbunătăţit xinxing-ul. El câştigă în dimensiunea aceasta materială, dar pierde lucruri în cealaltă dimensiune, nu-i aşa? Xinxing-ul tău s-a îmbunătăţit şi substanţa neagră s-a transformat. Ai câştigat în trei feluri. De ce să nu-i fii recunoscător? Din punctul de vedere al oamenilor obişnuiţi nu este uşor să înţelegi, dar eu nu ţin lecţii oamenilor obişnuiţi. Eu ţin lecţii cultivatorilor.

Î: Oamenii fără futi[74] îşi pot îmbunătăţi xinxing-ul şi pot evita să aibă futi. Dar dacă cineva are deja futi? Cum poate scăpa?

R: O minte dreaptă va suprima o sută de demoni. Astăzi ai primit Marea Lege. De acum înainte, chiar dacă futi îţi aduce beneficii, nu le primi. Când îţi aduce bani, faimă şi câştig personal, te simţi foarte fericit în inima ta şi gândeşti "vezi ce capabil sunt" şi te lauzi în faţa oamenilor. Când te simţi neconfortabil, nu vrei să trăieşti cu asta şi îl cauţi pe maestru să te vindece. Atunci, cum te-ai comportat când a continuat să-ţi dea lucruri bune? Nu putem rezolva asta pentru tine pentru că ai acceptat toate beneficiile pe care ţi le-a adus. Nu este acceptabil dacă tot ce vrei să ai sunt beneficiile. Numai dacă nu vrei nici măcar lucrurile bune pe care ţi le aduce şi continui să cultivi conform metodei învăţate de la maestru şi când vei deveni drept şi mintea ta este fermă, i se va face foarte frică. Dacă îl refuzi în continuare când îţi dă beneficii, atunci pentru el este timpul să plece. Dacă mai stă, va comite rele. În acel punct, eu pot interveni. Va dispare cu o simplă mişcare a mâinii mele. Dar nu se face dacă tu vrei să beneficiezi de lucrurile pe care ţi le aduce.

Î: De ce obţin oamenii futi prin practica în parc?

R: Am explicat-o de multe ori. Noi cultivăm o Lege dreaptă. Dacă mintea ta este dreaptă, tot felul de lucruri rele vor fi suprimate. În cultivarea unei Fa drepte, mintea este foarte pură şi dreaptă, aşa că nimic nu se poate apropia. Falun-ul este ceva incredibil. Nu numai că lucrurile rele nu se pot ataşa de tine, le este frică numai când sunt lângă tine. Dacă nu crezi, poţi să practici în alte locuri. Le este frică la toate de tine. Dacă vă spun numărul de futi, vă va fi frică la toţi. Mulţi oameni au futi. După ce au obţinut ţelul vindecării bolilor şi îmbunătăţirii sănătăţii, ei continuă să practice. Ce vrei tu? Când mintea ta nu este dreaptă, vor apare probleme. Fără îndoială vina nu trebuie dată pe aceşti oameni, pentru că ei nu înţeleg principiile. Unul dintre

[73] toleranţă, renunţare, capacitate de a îndura, N.T.

[74] posesiune de către spirite sau animale din alte dimensiuni, N.T.

ţelurile ieşirii mele în public este de a ajuta la corectarea acestor rele pentru voi.

Î: Ce capacităţi supranormale vor fi dezvoltate în viitor?

R: Nu vreau să vorbesc despre asta. Pentru că fiecare individ are setul său de condiţii, este foarte dificil de spus. Capacităţi supranormale diferite vor fi dezvoltate la niveluri diferite. Factorul critic este xinxing-ul tău la fiecare nivel. Dacă ataşamentele au fost abandonate într-un aspect anume, o capacitate supranormală poate fi dezvoltată în acel aspect. Totuşi, capacitatea supranormală trebuie să fie la un stadiu timpuriu şi nu va fi foarte puternică. Când xinxing-ul tău nu a atins un nivel foarte înalt, este imposibil să ai capacităţi supranormale. Totuşi, la cursul nostru unii au o calitate înnăscută destul de bună. Ei au dezvoltat o abilitate de mers supranormal care îi fereşte de ploaie. Unii au dezvoltat de asemenea capacitatea de teleportare.

Î: Se referă cultivarea xinxing-ului sau abandonarea tuturor ataşamentelor la "golirea" din şcoala budistă sau la "nimic"-ul şcolii taoiste?

R: Xinxing-ul sau "De", despre care vorbim, nu este inclus în "golirea" din şcoala budistă sau în "nimic"-ul şcolii taoiste. Din contră, "golirea" şcolii budiste sau "nimic"-ul şcolii taoiste sunt incluse în xinxing-ul nostru.

Î: Va rămâne un buddha întotdeauna un buddha?

R: După ce atingi iluminarea prin cultivare eşti o fiinţă iluminată, cu alte cuvinte, o fiinţă de niveluri superioare. Dar nu este nici o garanţie că nu te vei purta greşit niciodată. Bineînţeles, în mod normal nu vei comite rele la acel nivel pentru că ai văzut deja adevărul. Dar dacă te conduci prost vei cădea fără excepţie. Dacă faci întotdeauna lucruri bune vei rămâne sus pentru totdeauna.

Î: Ce este o persoană cu mare calitate înnăscută?

R: Este determinat de câţiva factori: 1. Calitate înnăscută bună. 2. Calitate de iluminare ieşită din comun. 3. Abilitate de îndurare excelentă. 4. Puţine ataşamente şi luarea uşor a lucrurilor acestei lumi. Aceştia sunt oameni cu mare calitate înnăscută, care sunt foarte greu de găsit.

Î: Pot oamenii cu calitate înnăscută bună să dezvolte gong dacă practică Falun Gong?

R: Oamenii fără calitate înnăscută bună pot de asemenea să dezvolte gong, pentru că oricine poartă o oarecare cantitate de "De". Este imposibil să nu ai deloc "De". Nu este nimeni aşa. Dacă nu ai substanţă albă pe tine, o ai pe cea neagră. Prin cultivare substanţa neagră poate fi transformată în cea albă, cu un pas suplimentar. Când ai suferit în cultivare, ţi-ai îmbunătăţit xinxing-ul şi ai făcut sacrificii, ai dezvoltat gong. Cultivarea este permisă. Este Fashen-ul maestrului cel care o transformă în gong.

Î: Când se naşte cineva, întreaga sa viaţă este deja aranjată. Schimbă ceva muncitul din greu?

R: Bineînţeles că schimbă. Munca ta din greu este de asemenea ceva aranjat, aşa că nu poţi decât să munceşti din greu. Eşti o persoană obişnuită. Totuşi, lucrurile de scară mai largă nu pot fi schimbate.

Î: Când tianmu-ul a fost deschis, cum ştim dacă mesajele pe care le primim sunt bune sau rele?

R: Este dificil să faci asta singur. De-a lungul procesului cultivării există multe probleme care îţi pun xinxing-ul la încercare. Protecţia pe care ţi-o asigură Fashen-ul este pentru prevenirea primejduirii vieţii tale. Totuşi, el poate să nu aibă grijă de anumite probleme care trebuie să fie rezolvate şi înţelese de tine. Uneori când vin mesajele rele, ele îţi pot spune care sunt numerele la lotto, dar numerele pot fi bune sau rele. Sau ţi se pot spune alte lucruri. Totul depinde de tine. Când mintea ta este dreaptă, lucrurile rele nu pot invada. Atâta timp cât îţi păzeşti xinxing-ul bine, nu ar trebui să fie nici o problemă.

Î: Putem să practicăm când ne simţim supăraţi emoţional?

R: Când eşti într-o stare proastă, este dificil să stai jos şi să te linişteşti. Vei avea gânduri despre lucruri rele alergând sălbatic prin minte. Mesajele în cultivare există. Când ai lucruri rele în minte, acestea vor intra în cultivarea ta, transformând-o într-o cultivare cu scop, a unei căi malefice. Poate că exerciţiile pe care le practici ţi-au fost predate de Yan Xing, sau de alt maestru, sau de un buddha în viaţă al tantrismului. Dar dacă nu ai urmat strict cerinţele lor de xinxing, ceea ce ai practicat nu este cultivarea lor, chiar dacă ei sunt cei care te-au învăţat. Haideţi să ne gândim, dacă practicaţi postura în picioare şi vă simţiţi foarte obosiţi, dar mintea este foarte activă, gândind "De ce este cutare din compania mea atât de urâcios? De ce m-a pârât? Ce

pot face pentru o primă? Prețurile au crescut. Ar trebui să cumpăr mai mult." Nu cultivi atunci, cu scop, subconştient şi fără să ştii, o lege malefică? De aceea, când ai căderi emoționale este mai bine să nu practici.

Î: Care este standardul pentru "xinxing extrem de înalt"?

R: Xinxing-ul vine din cultivare şi nu are nici un set de standarde. Este lăsat în întregime la înțelegerea ta. Dacă tu insişti ca xinxing-ul să aibă standarde, atunci, când întâlneşti incidente, ar trebui să încerci să te gândeşti "Ce aş fi făcut dacă aş fi fost o persoană iluminată care ar fi întâlnit asta?" Oamenii exemplari sunt bineînțeles ieşiți din comun, dar ei sunt numai modele ale oamenilor obişnuiți.

Î: Ar trebui să nu avem o atitudine suspicioasă față de discuții sau prelegeri ținute de alți maeştrii de qigong. Dar când întâlnim oameni care înşeală lume pentru bani, ce ar trebui să facem?

R: Aceasta nu trebuie să fie cazul. În primul rând ar trebui să observați ce discută, apoi să judecați voi înşivă dacă este înşelător. Pentru a judeca dacă un maestru de qigong este decent sau nu, puteți să vă uitați la xinxing-ul său. Gong-ul este întotdeauna la fel de înalt ca xinxing-ul.

Î: Cum eliminăm karma, sau cum se spune în budism, datoria karmică?

R: Cultivarea însăşi este o formă de eliminare a karmei. Cel mai bine este să vă îmbunătățiți xinxing-ul, ceea ce permite transformarea substanței negre în substanță albă, substanță "De". "De" este apoi transformat în gong.

Î: Există vreun percept care să interzică să facem anumite lucruri când practicăm Falun Gong?

R: Majoritatea celor care sunt interzise în budism nu pot fi executate la noi, dar noi avem altă perspectivă. Noi nu suntem călugări sau călugărițe. Noi trăim printre oamenii obişnuiți, aşa că este diferit. Este suficient dacă iei unele lucruri uşor. Desigur, o dată cu creşterea potenței energetice, când a ajuns la un nivel foarte înalt, ce este cerut xinxing-ului tău va fi foarte înalt, de asemenea.

4. Tianmu

Î: Când maestrul ținea cursul am văzut un halou auriu de un metru deasupra capului maestrului şi multe halouri aurii de mărimea capului în spatele dvs.

R: Tianmu-ul acestei persoane a atins deja un nivel destul de ridicat.

Î: Am văzut o lumină galbenă amestecată în vinul scuipat de discipolii maestrului atunci când vindecau oameni[75].

R: Această persoană a cultivat destul de bine. A putut vedea capacitățile supranormale care erau emise.

Î: Când tianmu-ul este deschis, are aceasta impact asupra unui copil? Eliberează energie un tianmu deschis?

R: Este foarte uşor să i se deschidă tianmu unui copil sub 6 ani. Dacă copiii mici nu practică, deschiderea tianmu-ului va avea drept efect scurgerea de energie. Dar cineva din familie trebuie să practice. Este mai bine să îl punem să se uite prin tianmu o dată pe zi, prevenind închiderea acestuia şi prevenind scurgerea prea mare de energie. Pentru copiii mici este mai bine să practice singuri. Cu cât îl folosesc mai mult, cu atât mai multă energie se va scurge. Ce are impact nu este corpul lor fizic, ci lucrurile lor fundamentale. Dar dacă este bine păstrat, nu va avea nici o importanță. Acestea se referă numai la copii mici, nu la adulți. Unii oameni au tianmu-ul deschis larg şi nu le este frică de scurgerea de energie, dar nu pot vedea lucruri la un nivel foarte înalt. Sunt şi unii care pot vedea niveluri foarte înalte. Când văd, un Fashen sau alți maeştrii asigură energia. Nu este o problemă.

Î: Am văzut o strălucire aurie pe corpul maestrului ca şi pe umbra maestrului, dar au dispărut într-o clipită. Ce s-a întâmplat?

R: Acesta este Fashen-ul meu. Predau şi am un stâlp energetic în vârful capului, ceea ce este situația pentru nivelul la care sunt. A dispărut imediat pentru că nu ai ştiut cum să-ți foloseşti tianmu-ul. Ai folosit ochii de carne.

[75] la Târgurile de Sănătate, N.T.

Î: Cum aplicăm capacitățile supranormale?

R: Cred că va fi o problemă să aplicați capacitățile supranormale în știința militară sau alte tehnologii înalte sau spionaj. Universul nostru are caracteristici. Dacă ele se conformează caracteristicilor, funcționează; dacă nu, ele nu funcționează, de asemenea. În ciuda faptului că cineva este rugat să facă lucruri bune, el poate să nu fie capabil să obțină lucruri avansate. Poate că va putea numai să sesizeze și să simtă. Nu face mult rău dezvoltării sociale dacă o persoană folosește numai capacități supranormale minore. Dacă vrea să schimbe anumite lucruri, trebuie să facă să se întâmple lucruri pe o scară foarte largă. Dacă este sau nu nevoie ca el să facă asta, ceea ce spune el nu contează, pentru că dezvoltarea societății nu are loc după voia oamenilor. Cât de departe vrea el să obțină, nu poate decide nimeni.

Î: Cum iese afară din corp și intră în corp conștiința principală?

R: Conștiința despre care vorbim uzual iese afară prin coroana capului. Bineînțeles că nu este limitată la acest mod. Poate ieși prin orice loc, spre deosebire de ce este accentuat în alte școli de cultivare care spun că trebuie să iasă prin coroana capului. Poate părăsi corpul prin orice loc. La fel când intră în corp.

Î: Există o lumină roșie în regiunea tianmu-ului, cu o gaură neagră în mijloc. Înfloreşte rapid. Se deschide tianmul-ul? Uneori este acompaniat de lumină stelară și fulgere.

R: Când vezi lumina stelară, tianmu-ul este pe punctul de a fi deschis. Când vezi fulgere, este deschis aproape în întregime.

Î: Am văzut halouri roșii și verzi pe capul și corpul maestrului. Dar când am închis ochii, n-am mai văzut nimic. Am văzut cu vederea periferică?

R: Nu ai folosit vederea periferică. Pur și simplu nu ai știut să vezi cu ochii închiși, așa că ai putut-o face numai cu ei deschiși. Frecvent, oamenii nu știu cum să-și folosească tianmu-ul deja deschis. Uneori ei văd lucruri cu ochii deschiși din accident. Dar când vrei să te uiți bine la lucruri, de fapt începi să-ți folosești ochii; de aceea lucrurile dispar din nou. Când nu acorzi atenție, le vei vedea din nou.

Î: Fiica mea vede niște cercuri pe cer, dar nu o poate explica clar. Am rugat-o să se uite la emblema Falun și spune că asta este ceea ce vede. Este tianmu-ul ei deschis cu adevărat?

R: Copiii sub șase ani pot avea tianmu-ul deschis numai cu o privire la emblema Falun a noastră. Totuși, n-ar trebui să faci asta. Copiii o pot vedea.

Î: Nu știu cum să folosesc tianmu-ul deja deschis. Puteți să-mi explicați?

R: Când tianmu-ul este complet deschis, oamenii vor ști să-l folosească chiar dacă nu au făcut-o înainte. Când este foarte strălucitor și ușor de folosit, oamenii vor ști să-l folosească chiar dacă nu au știut înainte. Vederea prin tianmu are loc neintenționat. Când vrei să te uiți mai bine, ai schimbat din neatenție pe ochii tăi și ai folosit nervii optici. De aceea nu mai poți vedea.

Î: Când tianmu-ul este deschis, vom ajunge să vedem întregul univers?

R: Există niveluri, când e vorba de tianmu. Cu alte cuvinte, cât de mult adevăr veți vedea, depinde de nivelul vostru. Deschiderea tianmu-ului nu înseamnă că veți putea vedea totul în univers. Totuși, vă veți îmbunătăți treptat nivelul prin cultivare mai departe, până la atingerea iluminării. Apoi veți putea vedea mai multe niveluri. Dar chiar și atunci, nu este garantat că ce veți vedea este adevărul întregului univers. Când Sakyamuni a predicat în timpul vieții sale, s-a îmbunătățit de asemenea, în mod continuu; de câte ori atingea un nou nivel, descoperea că ce a predicat înainte nu era definitiv și schimba la un nivel chiar mai înalt. De aceea, în final a spus "Nu este Dharma care este definitivă". Există un principiu pentru fiecare nivel. A fost chiar imposibil pentru el să vadă adevărul întregului univers. Din punctul de vedere al oamenilor noștri obișnuiți, devine de neconceput ca cineva din lumea aceasta să poată cultiva către nivelul Tathagata, pentru că ei știu numai de nivelul de Tathagata. Ei nu știu că sunt niveluri mai sus de acesta, așa că nu mai pot ști sau accepta lucruri de o natură mai înaltă. Tathagata este un nivel foarte minor al Fo Fa. La aceasta se referă "Marea Lege este nemărginită".

Î: Există cu adevărat lucrurile pe care le vedem pe corpul dvs?

R: Bineînțeles că există cu adevărat. Toate dimensiunile sunt compuse din materie. Numai structura este diferită de a noastră.

Î: Premoniţiile mele despre viitor devin frecvent adevărate.

R: Aceasta este capacitatea supranormală de predicţie despre care am vorbit. De fapt, este nivelul inferior al suming tong[76]. Gong-ul pe care îl cultivăm are loc într-o dimensiune diferită, unde nu există conceptul de timp. Rămâne la fel, indiferent cât de departe este; nu există deloc conceptul de distanţă.

Î: De ce apar în timpul practicii oameni coloraţi, cerul şi imagini?

R: Tianmu-ul tău a fost deschis şi ceea ce ai văzut aparţine de altă dimensiune. Acea dimensiune este stratificată, aşa că poate ai văzut unul dintre niveluri. Este foarte frumos.

Î: Aud sunete în timpul practicii şi mă simt ca şi cum întregul meu corp a fost crăpat deschis. Dintr-o dată înţeleg multe lucruri. De ce?

R: Este uşor pentru unii să simtă asta, este procesul explodării şi deschiderii unei părţi a corpului. Ai atins iluminarea în unele aspecte. Aceasta este clasificată ca iluminare treptată. Când ai terminat cu unul dintre nivelurile de cultivare, o porţiune va fi explodată şi deshisă. Aceasta este foarte normal.

Î: Uneori simt că nu mă pot mişca. De ce?

R: În timpul unei etape iniţiale în cultivare, poţi simţi dintr-o dată că nu îţi poţi mişca mâna sau o parte anume a corpului. De ce? Pentru că ai obţinut capacitatea supranormală de ding gong. Este una dintre capacităţile tale intrinseci şi este foarte puternică. Când cineva comite fărădelegi şi fuge, tu poţi spune "Ding" şi el va îngheţa pe loc, imediat.

Î: Când putem să începem să tratăm pe alţii? Obişnuiam să-i tratez pe alţii destul de eficace. După ce am învăţat Falun Gong, dacă oamenii vin la mine, îi pot trata?

R: Cred că pentru oamenii de la acest curs, indiferent ce fel de exerciţii aţi practicat, cât de mult le-aţi practicat, sau dacă aţi atins sau nu nivelul de a fi capabili să trataţi boli, la acest nivel coborât nu vreau să trataţi oameni, pentru că nu ştiţi ce fel de condiţii aveţi. Poate că aţi tratat boli pentru alţi oameni. Poate că s-a întâmplat pentru că aţi avut o minte dreaptă care a ajutat. Poate că a fost un maestru care trecea pe acolo şi care v-a dat o mână de ajutor pentru că făceaţi un lucru bun. În ciuda faptului că energia pe care aţi dezvoltat-o prin cultivare vă ajută să faceţi unele lucruri, nu vă poate proteja. Când trataţi, sunteţi în acelaşi câmp cu pacientul. După un timp, qi-ul negru vă va face mai bolnavi decât pacientul. Dacă întrebaţi pacientul "Te-ai însănătoşit?" el va spune "Puţin mai bine". Ce fel de tratament este acesta? Unii maeştrii de qigong spun "Vino din nou mâine şi poimâine. Te voi trata câteva şedinţe." O face de asemenea în "cicluri". Nu este decepţionant? Nu ar fi minunat dacă ai putea să te abţii de la vindecat până ai putea atinge un nivel mai înalt? Pe oricine tratezi, se va vindeca. Ce bine te-ai simţi! Dacă ai dezvoltat deja gong la un nivel nu atât de coborât şi este absolut necesar să tratezi, îţi voi deschide mâinile şi îţi voi scoate capacitatea supranormală de vindecare. Dar dacă cultivi spre un nivel mai înalt, cred că este mai bine să stai departe de lucrurile acestea. Pentru a promova Dafa şi a participa în activităţi sociale, unii discipoli de-ai mei vindecă. Deoarece el este lângă mine şi este antrenat de mine, este protejat şi nu vor apare probleme.

Î: Putem spune celorlalţi dacă am dezvoltat capacităţi supranormale?

R: Dacă spui celor care practică Falun Dafa şi dacă eşti modest, nu este o problemă. Motivul pentru care practicaţi împreună este pentru a putea comunica şi discuta. Bineînţeles, dacă dai peste oameni din afară care posedă capacităţi supranormale, le poţi spune. Nu contează cu adevărat, atâta timp cât nu te lauzi. Dacă te lauzi cu cât de capabil eşti, asta va crea probleme. Dacă te-ai lăudat mai mult timp, capacitatea va dispare. Dacă vrei să vorbeşti numai despre fenomenul de qigong şi să discuţi fără nici un gând personal neadecvat, cred că nu va fi nici o problemă.

Î: Şcoala budistă vorbeşte despre "golire" în timp ce cea taoistă despre "nimic". Despre ce vorbim noi?

R: "Golirea" şcolii budiste şi "nimic"-ul şcolii taoiste sunt unice metodelor lor de cultivare. Bineînţeles că noi trebuie de asemenea să atingem acel nivel. Noi vorbim despre cultivare intenţionată şi obţinerea de gong neintenţionată. Cultivarea xinxing-ului şi abandonarea ataşamentelor va aduce "golire" şi "nimic", dar noi nu o accentuăm mult. Pentru că trăieşti în lumea materială, trebuie să-ţi câştigi existenţa şi să munceşti. Trebuie să faci lucruri. A face lucruri ridică inevitabil problema binelui şi a răului. Ce facem noi? Ceea ce cultivăm

[76] precogniţie sau retrocogniţie, N.T.

noi este xinxing, aceasta fiind cea mai proeminentă caracteristică a metodei noastre. Atâta timp cât mintea ta este dreaptă şi lucrurile pe care le faci respectă cerinţele nostre, nu va fi nici o problemă cu xinxing-ul tău.

Î: Cum sesizăm dezvoltarea capacităţilor supranormale?

R: În timpul etapei iniţiale în cultivare, dacă ai dezvoltat capacităţi supranormale, vei fi capabil să o simţi. Dacă nu ai făcut-o încă dar corpul tău este sensibil, poţi fii capabil să o simţi. Dacă nici asta nu se întâmplă, nu ai cum să spui. Singurul lucru pe care-l poţi face este să continui să cultivi în întuneric. 60 până la 70 la sută dintre studenţii noştri au tianmu-ul deschis. Eu ştiu că ei pot vedea. Deşi nu spuneţi nimic, observaţi cu ochii deschişi larg. De ce vă cer să practicaţi împreună? Vreau să comunicaţi şi să discutaţi în grupurile voastre. Dar pentru a fi responsabili cu acestă metodă de cultivare, ar trebui să nu vorbiţi fără reţinere în afara grupurilor voastre. Comunicare internă şi îmbunătăţirea fiecăruia sunt acceptabile.

Î: Cum arată Fashen-ul? Am eu Fashen?

R: Fashen-ul arată la fel ca persoana. Tu nu ai Fashen acum. Când cultivarea ta a atins un anumit nivel, vei termina cu Shi-Jian-Fa şi vei intra într-un nivel extrem de înalt. Numai atunci vei dezvolta Fashen.

Î: După ce seminarul se va fi terminat, cât timp ne va urmări Fashen-ul maestrului?

R: Când un student începe brusc să cultive lucruri de nivel mai înalt, pentru el aceasta reprezintă o mare răscruce. Nu se referă numai la schimbarea felului de a gândi, ci la întreaga sa persoană. Pentru că atunci când o persoană obişnuită primeşte ce nu trebuie să primească fiind persoană obişnuită, devine primejdios. Viaţa îi va fi în primejdie. Fashen-ul meu trebuie să îi asigure protecţie. Dacă nu aş face asta şi aş continua să răspândesc Legea, ar însemna să fac rău oamenilor. Multor maeştri de qigong le este frică să o facă şi să predea cultivare pentru că nu-şi pot asuma responsabilitatea. Fashen-ul meu vă va proteja tot timpul până când veţi atinge iluminarea. Dacă vă opriţi în mijloc, Fashen-ul pur şi simplu vă va părăsi de la sine.

Î: Maestrul spune "Oamenii obişnuiţi cultivă nu prin exerciţii ci prin xinxing". Este corect să spunem că cineva poate atinge iluminarea atâta timp cât are un xinxing foarte înalt şi că exerciţiile nu sunt cu adevărat necesare?

R: Teoretic este corect. Atâta timp cât cultivi xinxing-ul, "De" poate fi transformată în gong. Dar trebuie să te consideri cultivator. Dacă nu o faci, singurul lucru pe care-l poţi obţine este să continui să acumulezi "De". Poate că vei putea acumula foarte mult şi vei putea fi persistent în a fi o persoană dreaptă şi în a acumula "De". Nu vei putea merge mai departe chiar dacă te vei considera cultivator, deoarece nu vei fi învăţat Fa de niveluri mai înalte. După cum ştiţi toţi, am dezvăluit multe lucruri. Fără protecţia maestrului este foarte greu să cultivi către un nivel mai ridicat. Ţi-ar fi imposibil să cultivi către un nivel mai ridicat chiar şi pentru o zi. De aceea, nu este atât de uşor să atingi iluminarea. Dar după ce xinxing-ul a fost îmbunătăţit, te poţi asimila caracteristicii universale.

Î: Care este principiul din spatele tratamentului la distanţă?

R: Este foarte simplu. Universul se poate mări sau micşora; la fel şi capacităţile supranormale. Eu rămân în locul original şi nu mă mişc, dar capacităţile supranormale care au fost emise pot atinge pacienţi până în Statele Unite. Pot să arunc capacităţile supranormale sau să convoc direct yuanshen-ul[77] său să vină aici. Acesta este principiul tratamentului la distanţă.

Î: Putem să ştim câte feluri de capacităţi supranormale vor fi dezvoltate?

R: Există mai mult de zece mii de feluri de capacităţi supranormale. Nu este important să ştii câte în detaliu. A cunoaşte acest principiu şi această Lege este suficient. Ce rămâne este lăsat pentru tine să cultivi. Nu este necesar să ştii atât de multe, de asemenea; nici nu este bine pentru tine. Maeştrii caută discipoli şi acceptă discipoli. Acei discipoli nu ştiu nimic şi nici maeştrii lor nu le spun. Depinde de tine să realizezi.

Î: La curs, când închid ochii, vă pot vedea predând pe scenă. Partea de sus a corpului este neagră. Biroul este de asemenea negru. Pânza din spatele dvs. este roz. Uneori sunteţi înconjurat de lumină verde. Ce se întâmplă?

R: Aceasta este o problemă a nivelurilor la care te afli, pentru că atunci când tianmu-ul este proaspăt deschis vei percepe albul drept nergu şi negrul drept alb. După ce nivelul tău s-a îmbunătăţit puţin, tot ce vei

[77] spiritul adevărat, N.T.

vedea va fi alb; după o îmbunătățire şi mai mare, vei putea să deosebeşti toate culorile.

5. Încercări

Î: Sunt încercările nişte teste aranjate de maestru pentru studenți?

R: Poți spune asta. Acestea sunt planificate pentru a-ți îmbunătăți xinxing-ul. Să presupunem că xinxing-ul tău n-a atins nivelul respectiv, ți se va permite ție să atingi iluminarea şi să-ți sfârşeşti cultivarea? Poate să meargă să trimitem un student de şcoală elementară la facultate? Nu cred. Dacă te lăsăm să cultivi către un nivel mai ridicat atunci când xinxing-ul tău nu a fost îmbunătățit în sensul adevărat şi nu-ți poți încă lumina punctul de vedere asupra nici unui lucru sau abandona nimic, te poți certa cu cei iluminați pe chestiuni triviale. Aceasta nu ar fi drept! De aceea punem noi atâta accent pe xinxing.

Î: Care este diferența dintre încercările cultivatorilor şi cele ale oamenilor obişnuiți?

R: Noi cultivatorii nu suntem mult diferiți de oamenii obişnuiți. Încercările noastre sunt aranjate după calea noastră de cultivare. Din moment ce oamenii obişnuiți plătesc karma oamenilor obişnuiți, ei au toți încercări. Nu înseamnă că din moment ce eşti cultivator vei avea încercări şi că dacă eşti un om obişnuit nu ai. Este la fel în ambele aspecte. Numai că încercările tale sunt orchestrate în scopul îmbunătățirii xinxing-ului; în schimb încercările lui sunt orchestrate pentru a plăti datoria sa karmică. Adevărul problemei este că încercările sunt karma voastră, pe care o utilizez pentru a vă îmbunătăți xinxing-ul.

Î: Sunt încercările similare cu cele 81 de greutăți care au apărut în "Călătorie spre Soare-Apune" pentru a aduce scripturile[78]?

R: Sunt puține lucruri în comun. Viețile cultivatorilor au fost prearanjate. Nu vei avea prea multe sau prea puține greutăți, dar nu sunt în mod necesar 81. Aceasta depinde de cât de sus poți cultiva cu calitatea ta înnăscută. A fost plănuit conform nivelului pe care îl poți obține. Cultivatorii vor simți procesul abandonării oricărui lucru pe care îl au oamenii obişnuiți dar cultivatorii nu ar trebui să-l aibă. Este într-adevăr greu. Ne vom gândi la căile care te vor face să abandonezi toate lucrurile pe care le găseşti greu de abandonat şi astfel xinxing-ul îți va fi îmbunătățit prin încercări.

Î: Ce facem dacă atunci când practicăm există oameni care încearcă să saboteze?

R: Cultivării Falun Gong nu îi este frică de sabotarea altor oameni. La un stagiu inițial, aveți Fashen-ul meu care vă protejează, dar nu se poate spune în mod absolut că nu veți întâlni nimic. Este imposibil să dezvolți gong stând aşezat pe canapea şi bând ceai toată ziua. Uneori când dai de încercări, strigi numele meu şi mă vezi în fața ta. Pot să nu-ți dau ajutor pentru că este ceea ce tu singur trebuie să depăşeşti. Dar când eşti cu adevărat în primejdie, te voi ajuta. Totuşi, în mod normal primejdia adevărată nu există pentru că drumul tău a fost schimbat şi nimic accidental nu este lăsat să intervină.

Î: Cum ar trebui să tratăm încercările?

R: Am accentuat-o repetat. Păzeşte-ți xinxing-ul! Dacă nu te gândeşti că lucrurile pe care le-ai făcut sunt rele, atunci este bine. În particular când alții ți-au atacat interesul din diverse motive, dacă răspunzi luptând, ca o persoană obişnuită, vei deveni o persoană obişnuită, de asemenea. Deoarece eşti cultivator, n-ar trebui să faci astfel. Lucrurile pe care le întâlneşti şi care interferează cu xinxing-ul sunt pentru a-ți îmbunătăți xinxing-ul. Depinde numai cum le tratezi şi dacă poți să-ți mențiii şi să-ți îmbunătățeşti xinxing-ul din această problemă.

6. Dimensiuni şi omenirea

Î: Câte niveluri de dimensiuni există în univers?

R: După câte ştiu, straturile dimensiunilor din univers sunt nenumărabile. Când este vorba despre existența variatelor dimensiuni, ceea ce există în acele dimensiuni şi cine trăieşte acolo, este foarte greu de aflat cu mijloacele ştiințifice curente. Ştiința modernă trebuie să producă dovezi materiale. Totuşi, unii dintre maeştrii noştrii de qigong şi oamenii care posedă capacități supranormale pot vedea alte dimensiuni, pentru că alte dimensiuni pot fi văzute numai cu tianmu-ul, nu cu ochii umani.

[78] poveste de cultivare din cartea clasică chineză "Călătorie spre Soare-Apune", N.T.

Î: Îmbrăţişează fiecare dimensiune caracteristica "Zhen-Shan-Ren"?

R: Da, fiecare dimensiune îmbrăţişează caracteristica "Zhen-Shan-Ren". Oamenii care se conformează acestei caracteristici sunt oameni buni; oamenii care merg împotriva ei sunt răi. Cei care se asimilează ei sunt iluminaţi.

Î: De unde vine omenirea la origine?

R: Universul original nu avea atâtea niveluri verticale şi orizontale. Era destul de pur. În cursul dezvoltării şi mişcării sale, s-a dezvoltat viaţă. Aceasta era ceea ce noi am numit viaţa cea mai originară. Era în conformitate cu universul şi nu exista nimic rău. Fiind în conformitate cu universul, însemna că era una cu universul, având orice capacităţi pe care le avea acesta. O dată cu dezvoltarea şi evoluţia universului, au apărut unele paradisuri cereşti. Mai târziu, au apărut din ce în ce mai multe vieţi. Dintr-un punct de vedere mai coborât se poate spune că s-au dezvoltat grupuri sociale, în care au fost formate relaţii mutuale. În timpul acestui proces de evoluţie unii oameni s-au schimbat, deviând mai mult de la caracteristica universală. Au devenit nu prea buni, aşadar capacităţile lor supranormale au slăbit. De aceea vorbesc cultivatorii despre "întoarcerea la adevăr", ceea ce înseamnă întoarcerea la starea originală. Cu cât nivelul este mai mare, cu atât asimilarea la caracteristicile universului este mai mare şi capacităţile supranormale sunt mai puternice. În acest timp unele vieţi au devenit rele în timpul evoluţiei universului şi totuşi nu puteau fi distruse. De aceea au fost făcute planuri pentru ca acestea să se poată îmbunătăţi singure şi să se asimileze din nou universului. Au fost trimise la un nivel mai coborât pentru a suferi şi a se îmbunătăţi. Mai târziu, oamenii au venit continuu în acest nivel. Apoi la acest nivel s-a produs o diviziune. Acei oamenii al căror xinxing s-a deteriorat nu au mai putut rămâne la acest nivel. De aceea, a fost creat un nivel chiar mai coborât. Continuă în acest fel, unele vieţi coboară mai departe şi se separă treptat, până la nivelul la care este omenirea noastră de astăzi. Aceasta este originea omenirii de astăzi.